

# Workshop Vitaliteit



Een workshop met beweging, natuur, meditatie en ademtechnieken.

Voor onder andere: energie, ontspanning, opschoning, blijheid en balans.

Op een prachtige plek, even tijd voor jezelf!

Wanneer: zondag 10 juni van 13.30 tot 16.30 uur.

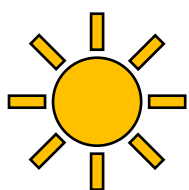
Waar: Volksabij te Ossendrecht zie [www.devolskabdij.nl](http://www.devolskabdij.nl)

Investering: 25 euro, waarvan 5 euro bestemd voor schoolproject voor nomaden kinderen in Tibet, geïnitieerd door Lama Tulku Sonam Choudup Rinpoche.

Docent: Astrid Schenkenberg van Mierop  
(fysio) therapeut, Mindfulness trainer en coach.

Info en opgeven bij Astrid: [astridschenkenberg@gmail.com](mailto:astridschenkenberg@gmail.com) of 06 14524005  
[www.astridschenkenberg.nl](http://www.astridschenkenberg.nl)

ik zie je graag!



Astrid