

Cursus Bewust Beter Bewegen



zes lessen

docenten



Karin Vaessen

Hans Kropman

data en locaties: zie website
www.beterbewegen.nl

 **beterbewegen.nl**

Cursus Bewust Beter Bewegen



Bewegen is belangrijk in het leven. Met gevarieerd bewegen hou je het lichaam in conditie. Spieren, pezen, gewrichten, botten en zenuwen moeten beweging krijgen anders gaat de kwaliteit achteruit.

Hoe zorg je ervoor dat je lijf voldoende variatie en ontspanning krijgt?

Vanaf 2007 bestaat de cursus Bewust Beter Bewegen om je te helpen bij het vinden van een balans in je bewegingen. Tijdens de cursus wordt een set oefeningen aangereikt die de 3B-stretch genoemd wordt. Onder professionele begeleiding leer je de verschillende oefeningen in zes weken (zes lessen) aan. De oefeningen komen uit het concept Mobilizing Awareness® van Servaas Mes, Canada.

Kosten

Basiscursus van zes lessen: € 74,-*

inclusief btw, cursusboek en een jaar toegang online videomateriaal

Pluscursus drie lessen (*na het volgen van de basiscursus*): € 37,-*

inclusief btw

**prijswijzigingen voorbehouden*

www.beterbewegen.nl
info@beterbewegen.nl
0318 - 64 18 10