



# Zachte Kracht

Zachte Kracht is voor mensen die (meer) ontspanning, kracht, vitaliteit en gezondheid zoeken. In de training van zes bijeenkomsten leer je oefeningen (beweging, ademhaling, ontspanning) en dansen vanuit je gevoel. Zo raak je de verschillende lagen van lichaam en geest aan en kom je in beweging. Dit geeft letterlijk meer ruimte in je hoofd en spieren!

Wil je werken aan je persoonlijke groei en zelfvertrouwen? Leren luisteren naar de taal van je lichaam en vertrouwen op je innerlijke wijsheid? Wil je leren dit in te zetten in je dagelijkse leven of de opvoeding van je kinderen? Dan is Zachte Kracht misschien iets voor jou!

De training wordt aangeboden door de werkgroep SamenLeven van SamenDoen.

**Geef je op bij SamenDoen: [info@samendoen.expert](mailto:info@samendoen.expert)**

**Data: 2 maart, 9 maart, 16 maart, 23 maart, 30 maart en 6 april**

**Tijd: 10:00 – 12:00 uur**

**Locatie: Stadspodium Go, Dr. C. Voogdplein 90 in Leerdam**

**De toegang  
is gratis!**

**Voor meer  
informatie:  
Tulin Yagmur  
adviseur SamenLeven  
0345-637363 of  
[tyagmur@samendoen.expert](mailto:tyagmur@samendoen.expert)**

  
**SamenDoen**  
met, naast & voor elkaar!

[www.samendoen.expert](http://www.samendoen.expert)

