

## mindfulness in beweging



Tessa Kortenbach

danstherapeuten

stemtherapeut

Rian Hesselink

psychosomatisch therapeut

mindfulness trainers

Informatie / aanmelding

info@tessakortenbach.nl

06-23159877

rian@puurwellzijn.nl

## groepssessies

*mindful leven en bewegen*  
**aandacht en bewustwording**

- Om na een ingrijpende gebeurtenis verder te kunnen
- Signaleren en doorbreken van je stresspatronen

### methodieken

De danstherapie is gebaseerd op de methode Querido; psychiater, zij gaat er vanuit dat ieder mens zijn eigen kracht in zich heeft. Deze kun je weer bewust worden als je ervaart wat je werkelijk verlangt.

Mindfulness gaat ervan uit dat als we in het hier en nu leven, ontspannen en adequaat aan onze behoeften kunnen voldoen door ze te ervaren.

De psychosomatiek therapie behandelt lichamelijke klachten met een psychisch/ emotionele oorzaak.

6 sessies

1 keer per 2 weken op woensdagavond

kosten 175 euro

inschrijving: een email sturen naar [rian@puurwellzijn.nl](mailto:rian@puurwellzijn.nl)  
en het totale bedrag overmaken op  
NL41INGB 0758421524 t.n.v. mw. HET Hesselink