



Over Gea Brouwer

Gea Brouwer is craniosacraaltherapeute en haptotherapeute en is gespecialiseerd in prikkelverwerking.



Contact

Praktijk Gea Brouwer

Telefoon 06 - 25 58 78 77
Website www.geabrouwer.nl
E-mail info@geabrouwer.nl



Lid VVH nr. 318A
Lid RCN nr. R0046

ontwerp: creaza.nl

workshop Haptonomie & Mindfulness

Vind de rust en inspiratie in jezelf



druk?
gebrek aan energie? moe?
gejaagd?
neem je je gevoelens serieus?
is dit het nu?
tijd voor verandering!



Praktijk voor Haptotherapie
en Craniosacraaltherapie

workshop

Haptonomie & Mindfulness

Volg jij je gevoel of laat je je leiden door je omgeving?
Ben je altijd druk, vaak moe en vraag jij je ook weleens af; is dit het nu? Weet je wat je energie geeft?
Neem jij je gevoelens wel serieus?

Het is tijd voor verandering!

Kom naar één van onze workshops Haptonomie & Mindfulness en ontdek welke richting je op wilt...

Tijdens deze workshop leer je hoe je de balans vindt tussen gevoel en verstand en hoe je door te luisteren naar je lichaamssignalen meer rust en inspiratie krijgt.

De basisworkshop duurt 2 uur.
Kosten: € 45,- per persoon

Start workshop

Kijk voor de actuele data op
www.geabrouwer.nl

Voor wie is deze workshop bedoeld?

- Young professionals (25-45 jaar);
- Mensen die een hoge werkdruk ervaren;
- Net afgestudeerden;
- Mensen die "in between jobs" zijn;
- En alle anderen die op zoek zijn naar zichzelf!

De workshop is opgebouwd uit drie delen:

Mindfulness:

Het verschil voelen tussen drukte in je hoofd en de rust in je lichaam. Hiertussen leren schakelen.

Ontdek welke factoren invloed hebben op spanning, ademhaling en gedachten.

Haptonomie: Bewust worden van wie je bent, hoe je je voelt en waarom je je zo voelt.

Meer informatie of direct
aanmelden voor de workshop
Haptonomie en Mindfulness via
info@geabrouwer.nl
of 06 - 25 58 78 77

de workshop gaat door bij een
deelname van minimaal 4 personen

"Ontdek tijdens de
workshop welke
richting je op wilt én
hoe je voor jezelf rust
en ontspanning
kunt vinden"