

De eerste woensdag van de maand
van 11.30 tot 12.30 uur

Locatie: Het Oude IJssel Huis

Balans in je lijf — helder in je hoofd

Bewust bewegen

Ervaar innerlijke rust, een helder hoofd
en een soepel lichaam dat moeiteloos meebeweegt.

Hervind je natuurlijke balans
Beweeg met aandacht en ontdek **stabiliteit van binnenuit**. Verbeter de
kwaliteit van je bewegingen — binnen jouw eigen grenzen en mogelijkheden.
Laat je lijf weer glimlachen en genieten van waar het goed in is: bewegen!

Ontdek de vanzelfsprekendheid van bewegen
Ervaar hoe adem, spieren en botten samenwerken in een natuurlijke flow. Voel
hoe het **vertrouwen in je lijf** groeit, hoe **bewegen energie geeft** in plaats van
kost — en hoe dagelijkse bewegingen weer vanzelf gaan.

Zachte lessen met diepgang
Een unieke combinatie van **Tai Chi, Feldenkrais en mindfulness**. Je leert
bewegen met innerlijke kracht in plaats van spierkracht, met zachtheid in
plaats van dwang, nieuwsgierigheid in plaats van streven, en liefde voor jezelf
in plaats van oordeel.

Onder begeleiding van Inge Neijenhuis
Specialist in bewust bewegen sinds 1992. Ontdek hoe bewegen lichter, vrijer
en plezieriger kan worden.

Leven is bewegen — zonder beweging is er geen leven

Aanmelden via mailtje naar activiteiten@hetoudeijsselhuis.nl of telefonisch 0314-646024
(dinsdag, woensdag, donderdag 10-16 uur)
Het Oude IJssel Huis, Plantenstraat 2, Doetinchem. www.hetoudeijsselhuis.nl