

Wat leer je precies in de cursus?

Met behulp van yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen leer je bewuster te worden van je gedachten en je lichaam en je leert hoe deze twee onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Op basis hiervan leer ik je beter om gaan met onder andere:

- Gedachten en piekergedrag
- Angst, stress en depressie
- Vermoeidheid en slaaploosheid
- Emoties als verdriet, boosheid en droefheid
- Lymfeoedeem en het immuunsysteem
- Pijn en lichamelijke beperkingen
- De nieuwe JIJ

Wie is de docent?

Mijn naam is Jette, ik ben begin 40 en mijn hart klopt sneller voor mensen helpen. Ik ben gediplomeerd yogadocent en ben speciaal opgeleid in het geven van yogalessen aan mensen met kankerervaringen. Ik heb in mijn leven zelf ervaren hoe het is, om met de gevolgen van kanker te moeten leren leven. Mijn kennis en ervaringen deel ik graag met jou.



Wil je meer weten?

Meer informatie over locaties, data en tarieven kun je vinden op www.itsjustapose.com/cursussen.

Kom je er niet uit, bel me dan op het volgende nummer; 06 43 40 00 88 of stuur een mail naar info@itsjustapose.com.

IT'S JUST A POSE

J. Kostelijklaan 30
1981 CG Velsen-Zuid

Tel 06 43 40 00 88

info@itsjustapose.com
www.itsjustapose.com