



# bewegenkanikbeter.nl



**Ons lichaam is gemaakt om te bewegen.  
Bewegen is gezond.  
Gezond bewegen kun je leren.**

Bij ons leer je een techniek toe te passen, die je helpt om je lichaam met meer gemak te gebruiken. Je ontdekt nieuwe mogelijkheden van je lichaam en je leert je bewegingen met minder moeite te doen. Deze Alexander Techniek kun je altijd en overal gebruiken; bij je liefhebberij, je sport, je werk en andere klussen. Bovendien leer je een rusthouding, die bijzonder effectief is.

#### Resultaten:

- meer vrijheid en plezier in bewegen
- blessure vrij zijn en blijven
- meer energie, rust en zelfvertrouwen

**Iedereen is geschikt!**

**Cursus** : 4 groepslessen van 2 u; door Gertje Hutschemaekers  
**Wanneer** : maandagavond 19.30 – 20.30 u  
**Datum** : 20,27 januari, 3, 10 februari 2020  
**Kosten** : € 98,-  
**Locatie** : St.Pancras  
**Opgave** : [info@praktijkamaryl.nl](mailto:info@praktijkamaryl.nl)/06-40363806