

Zin & “Zen” in Noord

voor & door Noorderlingen

Zou je weleens wat
uitvoeriger door
willen praten over dingen
die je bezighouden?
Of je hoofd leeg maken en meer
rust ervaren? Vind jij het leven
soms best “een gedoe”?
Sluit je aan bij een groepje
van Zin & “Zen”!
Wees welkom,
het kost je niets.

Aandachtige gesprekken over wat je bezighoudt

Met Alexandra (vrouwengroep) iedere tweede woensdag van de maand van 10.00 – 12.00 uur, Doras, Hagedoornplein

Met Rudi iedere 1^e en 3^e woensdag van de maand
12.00 – 14.00 uur, Huis van de Wijk de Banne

Met Norine & Gracielle (vrouwengroep) iedere laatste vrijdag van de maand 14.00 – 16.00 uur, Buurtkamer Heliotroop

Met Roanne iedere derde zaterdag van de maand
10.00 – 12.00 uur, Buurtkamer Heliotroop

Check voor actuele informatie en aanmelding:

www.gezond-noord.nl/zin-en-zen/
of bel Jonathan, 06 8370 5530

N.B.: Vraag ook naar Mindfulness of Aandachtig wandelen!