



Terug naar je lichaam



Bij een eetstoornis raakt de relatie met je lichaam vaak verstoord. In deze 'lichaamsbelevings-sessies' verkennen we, op jouw tempo, hoe het is om weer aanwezig te zijn in je eigen lijf.

Niet om te veranderen, maar om er opnieuw contact mee te maken.

Via licht ademwerk, bewuste beweging, dans en mindfulness nodig ik je uit om te voelen — zonder oordeel.

Er is geen goed of fout, geen prestatie te leveren. Je bepaalt zelf je grenzen.

De sessie duurt **45 tot 60 minuten**.

Centraal staan: plezier, expressie en spelen.

We starten met een pilot op **vrijdag 10 juli om 11.00 uur**.

Heb je vragen of wil je meedoen? Mail dan naar Evelien via evelien@leontienhuis.nl

#altijdvoorjou