

Sterk vanbinnen & vanbuiten

**Zelfverdediging & veerkracht
voor meisjes (11+) en moeders.
Voel je kracht. Stel je grenzen.
Groei samen.**

Een korte reeks van 2 sessies
waarin moeders en dochters op
een warme, veilige manier leren om
stevig te staan, vanbinnen én
vanbuiten.

We combineren
zelfverdedigingsoefeningen met
tools om stress, angst en spanning
beter te hanteren.



Praktisch

📍 Fulfil Praktijk/Studio
Tevree, Tiensestraat 10,
Zoutleeuw

📅 10/01/26 en 21/2/26 van
10u tot 12u

👤 Begeleiding: Rudi
Thoelen en Miet Joris

💰 GRATIS (dit aanbod
maakt deel uit van de
conventie
Eerstelinspsychologische
Zorg, ELP)

✉ Inschrijven of info:
miet.joris@gmail.com

Interesse maar slechte timing? Mail je gegevens door en we houden je op de hoogte van nieuwe data.