

"Healing Movements"

Vrijdagavond telkens
van 17u tot 19u

Data: **maart-april 2026: 6/03, 20/03,**

3/04, 10/04 & 17/04

Locatie: 't Lampeke,
Ridderstraat 57, 3000
LEUVEN

Ben je benieuwd naar wat **bewegen** met je kan doen? Hoe lichaamsgerichte therapie een invloed heeft op je **mentale gezondheid**?

Soms kan het moeilijk of ongemakkelijk zijn om ons verbaal uit te drukken. In lichaamsgerichte therapie wordt beweging gebruikt als therapeutisch hulpmiddel. Het kan je helpen om contact te maken met je lichaam en je emoties uiten zonder woorden te gebruiken. Hierbij is geen ervaring vereist om te genieten van bewegingstherapie.

VOOR WIE

Voor iedereen die door middel van beweging en muziek, op een creatieve manier emoties wil uiten.

BEGELEIDING

Brenda Anyango

Psychologe

Ilham El Mourabit

Gezinswetenschapper &
dansdocent

MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

hm.healingmovement@gmail.com

Eerste individuele sessie is gratis. Daarna 2,5 euro per groepssessie.