

# Bezield ouder worden

BEWUST  
STILSTAAN BIJ HET  
OUDER WORDEN

Workshop  
in 6 ochtenden  
locatie: Ommen

In plaats van te vechten tegen ouder worden, staan we stil bij wat ouder worden van ons vraagt, zowel op lichamelijk als geestelijk vlak. In deze levensfase van ouder worden zet je een belangrijke stap in je geestelijke groeiproces.

**THEMA'S** die tijdens de workshop aan bod komen zijn o.a:

- essentie van het leven
- luisteren naar je lichaam
- voeding & vitaliteit
- depressie & rouw
- eenzaamheid
- angst voor het ouder worden onder ogen zien
- het ZELF benadrukken in plaats van het ego

**DE WORKSHOP START IN HET NAJAAR VAN 2017**

**GEÏNTERESSEERD IN DEZE TOCHT?**

Kijk voor meer informatie op [www.natuurarts.com](http://www.natuurarts.com) en meld je aan via [praktijkhuige@gmail.com](mailto:praktijkhuige@gmail.com) of bel T 06 22 86 96 75.

De workshop wordt gegeven door Holkje Huige van der Weij, Arts Psychosynthese en Natuurgeneeswijze.