



# Cesartherapie Breda Anita Berende

## Running Therapie

*Een therapie vorm waarbij het praten ondergeschikt is aan het bewegen.*

Je kan door verschillende redenen niet lekker in je vel zitten. Bijvoorbeeld als gevolg van een depressie, burn-out, spanningsklachten, rouwverwerking, overgewicht, relatieproblemen of andere life-events.

Onderzoek toont aan dat bewegen een positief effect heeft op je breid en op je lichaam!

Tijdens de 8-weekse cursus loop je onder begeleiding van Leonie Besselink (Oefentherapeut Cesar) en leer je je bewust te worden van hoe jouw lichaam reageert op (in)spanning. Doormiddel van verschillende oefeningen leer je je grenzen (her)kennen, respecteren en verleggen (indien nodig).

**Locatie:** Mastbos  
**Kosten:** 150,00 euro  
**Dagen:** Woensdag- en donderdagochtend

Wil je je inschrijven of heb je nog vragen neem dan contact op via [info@cesartherapiebreda.nl](mailto:info@cesartherapiebreda.nl) of bel 076 – 520 60 97

### Breda

- Kronenburgwerf 23a, 4812 XR
- Poolseweg 94, 4818 CD

### Bavel

- Thoorneweg 1, 4854 EH

T 076 520 60 97

M 06 281 887 10

E [info@cesartherapiebreda.nl](mailto:info@cesartherapiebreda.nl)

I [www.cesartherapiebreda.nl](http://www.cesartherapiebreda.nl)



**Kom in beweging, je verdient het!**