

WORKSHOP RUST IN BEWEGING

**Data:**

Woensdag 8 april 2026

Tijdstip:

15.30- 17.00 uur

Locatie:

Petersborg, Slochterenweg 40, Arnhem

Kosten:

gratis voor mantelzorgers uit Arnhem

Ontspanningsoefeningen voor mantelzorgers

Zorg je voor of begeleid je een naaste? Dan weet je hoe belangrijk het is om ook goed voor jezelf te zorgen. Toch schiet dat er vaak bij in. Daarom organiseert MVT Arnhem speciaal voor mantelzorgers de workshop Rust in Beweging – een moment van ontspanning en aandacht voor jezelf.

Tijdens deze workshop leer je eenvoudige ontspanningsoefeningen die je helpen om spanning los te laten en nieuwe energie op te doen. De bewegingen komen uit de Chinese gezondheidsleer Qi Gong en worden zowel staand als zittend aangeboden. Zo kan iedereen meedoen op een manier die prettig voelt.

Door zachte, herhalende bewegingen word je je meer bewust van je lichaam. Je komt uit je hoofd en ervaart rust in beweging. De workshop wordt verzorgd door Kelly van Kamala by Kelly, die ruime ervaring heeft in het werken met mantelzorgers.

Praktische informatie

- Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 10
- Aanmelden <https://www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/workshop-rust-in-beweging> of via 026 – 370 35 40 of per mail: info@mvtarnhem.nl
- Contactpersoon Leny van Rooijen

We hopen je te mogen verwelkomen voor een ontspannen en waardevolle ochtend!