



## HAPPY MOVING

Ervaar het plezier van bewegen

**Heb je gezondheidsproblemen of pijn, spanning en stress, revalidatie of een beperking in je bewegingsmogelijkheden? Heb je weinig energie en wil je toch graag dansen en bewegen? Of wil je gewoon ontspannen bewegen op heerlijke muziek? Dan is wellicht de HAPPY MOVING cursus: Nia® Moving to Heal (M2H) iets voor jou! Ervaar het plezier en de kracht van ontspannen bewegen.**

Nia® M2H is een ontspannen manier om met plezier te bewegen; die je je goed laat voelen in je lichaam, geest en emoties! Het doel is om je lichaam te ontdekken en ontspannen, te respecteren, te luisteren naar de signalen en te ontwikkelen op jouw eigen tempo. Je ontwikkelt vertrouwen in je lichaam en ontdekt de natuurlijke manier van bewegen van jouw lichaam.

Door de cursus te volgen wordt je je bewuster, je leert je lichaam en geest te ontspannen, bouwt kracht op en ontwikkelt soepelheid. Je voelt je energiek, levendig en happy. Je voelt je vrijer en lekker in je vel.

Nia® M2H is een combinatie van dansbewegingen, krijgskunst en helende kunst; bewegen op inspirerende muziek.

De lessen worden gegeven door Marjon van Dorsselaer, cert. Nia® Blue Belt teacher.

### Over Stichting Hulst voor Elkaar

*Stichting Hulst voor Elkaar is de centrale wegwijzer voor iedereen in de gemeente die hulp of ondersteuning nodig heeft op het gebied van zorg en welzijn. Happy People is een project van Stichting Hulst voor Elkaar en wordt ondersteund door de gemeente Hulst.*

### VOOR WIE

Er is geen ervaring nodig. Iedereen is welkom!

### WANNEER

Introductieworkshop: 30 nov 10.30 – 12 uur  
Cursusdata: 7 dec, 14 dec, 21 dec, 11 jan, 18 jan, 25 jan, 1 feb, 8 feb  
10.30 – 11.30 uur

### WAAR

Zaal FeelGoodClub Delta,  
Oude Zoutdijk 4, Hulst

### KOSTEN

Introductieworkshop: gratis  
Cursus: 25 euro

### AANMELDEN OF MEER INFO

[marjon@dansdoorhetleven.com](mailto:marjon@dansdoorhetleven.com)

**HAPPY  
PEOPLE**