

Bijlage 2: Persbericht

Persbericht

Training vanaf *-datum-*

BEWUST ONTSPANNEN

Omgaan met spanning en stress

In X start vanaf *-datum-* de wekelijkse training Bewust Ontspannen. Deze training is bedoeld voor iedereen die zich maar moeilijk kan ontspannen.

Spanning en stress houden wij vaak vast in ons lichaam en dat kan lichamelijke klachten opleveren zoals hoofdpijn, onrust, prikkelbaarheid, pijn in nek en schouders, etc.. De spanning in ons lijf kan verbonden zijn aan patronen in denken, gebeurtenissen uit het verleden of te hoog opgelopen stress.

Tijdens de training *Bewust Ontspannen* leren deelnemers 'bewust' te kijken naar de spanning in het lichaam, door deze op te zoeken, uit te vergroten en te onderzoeken. Zo aan het werk ontdekken deze deelnemers hoe zij de spanning oplopen en hoe ze deze weer los kunnen laten.

De trainers zijn opgeleid als *-kwalificatie-*. Tijdens de training maken zij gebruik van lichaamswerk, beweging en ademhalingsoefeningen.

De training gaat van start op *-datum-* in de *-locatie-*. Deelnemers betalen xx Euro voor acht bijeenkomsten, incl. een kopje thee.

Meer informatie staat op internet: *-website-*. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met *-naam en contactgegevens-*.

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie, foto's en/of interview kunt u contact opnemen met

-naam en contactgegevens-.
