



Workshop tijdens de Week van de Psychiatrie

# Adem, Meditatie & De Sjamanistische Drum

Ontdek de kracht van ademhaling en de helende klanken van de sjamanistische drum. Tijdens deze workshop richten we ons op een gezonde ademhaling, een eenvoudige maar krachtige tool die talrijke gezondheidsvoordelen biedt op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Daarnaast begeleidt de sjamanistische drum je naar een diepe staat van ontspanning en innerlijke rust.

We hebben allebei ervaring binnen de GGZ, ieder vanuit een andere invalshoek. Dit heeft geleid tot een grote fascinatie voor de samenhang tussen Body, Mind & Soul bij de mens.

Ben je benieuwd naar hoe deze krachtige technieken jou kunnen ondersteunen? Je bent van harte welkom om dit zelf te ervaren.

We kijken ernaar uit je te ontmoeten!  
Deelname is gratis!

Ingrid Gielsen & Marleen Gielesen

Wanneer:

Zaterdag 29 maart

Workshop 1: 13.00 - 14.00 uur

Workshop 2: 14.00 - 15.00 uur

Meer informatie:

[herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl)

06 23 94 06 78 (whatsapp)

Aanmelden:

[i.gielesen@ggz-delfland.nl](mailto:i.gielesen@ggz-delfland.nl)

[inkgiel@gmail.com](mailto:inkgiel@gmail.com)

06 22 58 24 45

of

[marleengielesen\\_adem\\_en\\_meer@hotmail.com](mailto:marleengielesen_adem_en_meer@hotmail.com)

06 16 64 78 08

Locatie:

De Draeck

Sint Jorisweg 2

2612 GA Delft

WEEK VAN DE PSYCHIATRIE  
Delfland

Persoonlijke  
zorg dichtbij

herstelacademie

doel  
delfland