



Week van de Ontspanning & Slaap



24 t/m 30 november 2025

TIJD	ACTIVITEIT	WIJK	ADRES	DOOR WIE
Ma 24 november				
13:00 - 13:45	Tikva Stretch & Relax Stretch, ontspan en kom tot rust	Haarwijk	Leger des Heils, Nicolaas Piekstraat 43	Tikva - Monique den Breejen Aanmelden: Moniquedenbreejen@gmail.com
Di 25 november				
19:30 - 20:30	Tikva Relax-les Ontspan, adem, kom tot rust	Haarwijk	Leger des Heils, Nicolaas Piekstraat 43	Tikva - Monique den Breejen Aanmelden: Moniquedenbreejen@gmail.com
Wo 26 november				
15:00 uur	VerwonderWoensdag: ontspannen in het groen. Beleef een speurtocht in het groen - kinderen vanaf 4 jaar	Gildenwijk	Natuurcentrum, Gijsbert van Andelpark 1	Aanmelden: activiteiten@natuurcentrumgorinchem. nl
Do 27 november				
10:00 - 11:30	Workshop adembewustzijn & ontspanning. <i>Het verbeteren van je gezondheid d.m.v. je ademhaling</i>	Gildenwijk	Natuurcentrum, Gijsbert van Andelpark 1	Shen Body Balance- Gretha & Manouk coacht - Manouk aanmelden: contact@manoukcoacht.nl
18.30-19.30	Ontspannende Yogales	Haarwijk	Wijkcentrum Rozenobel, Dukantenplein 2	5dexperience - Sylvia Sluiter
vr 28 november				
9:30 - 10:30	Workshop kinderyoga voor ouders & kind	Haarwijk	Wijkcentrum De Rozenobel Dukatenplein 2	Kinderyoga - Marit Verbeek i.s.m. Inspiratieplek Limonadebrigade
zo 30 november				
10:00 - 12:00	Workshop Ontspan, herstel, slaap. Over hoe ontspanning, beweging en voeding samenwerken om je lichaam en geest in balans te brengen.	Centrum	Studio Chillicious, Appeldijk 39	Cisca den Boer en Marijke Zwart Aanmelden: https://ciscadenboer.nl/ontspan-herstel-slaap/ (max 8 deelnemers)

BONUS



Slaapmeditatie van Chillicious Life



De Challenge 1-week-social media detox (via website)



Wandelen & sporten via de Gorinchem
Gezond Wandelmaand en strippenkaart



Checklist rust & slaap - Praktijk Marissa (via website)