Griend360°

Beweeg je mee?

22 JUNI '23
13.00 - 17.00 UUR
OPEN HUIS

MET GRATIS WORKSHOPS

WELKOM!

Kom je ook?

Je bent van harte uitgenodigd om op 22 juni a.s. een kijkje te komen nemen bij Griend360°! Ter gelegenheid van het 5-jarig jubileum van Griend3 wordt een open huis georganiseerd vol leuke en leerzame activiteiten en met een feestelijke kennismaking.

De activiteiten zijn gratis. Iedereen mag meedoen!

Dit jaar leggen we de focus op bewegen. Kom gezellig even kijken en beweeg mee! De activiteiten geven je een nieuwe kijk op jouw mentale welzijn. Met workshops zet je een eerste stap in wat dit betekent voor jou.

Als je wil deelnemen aan een workshop, graag aanmelden.

Tot 22 juni!

KOM OOK!

Aanmelden

Griend360°
Griend 3
6221 AJ MAASTRICHT

Telefoon: 043-8554431
(spreek de voicemail in met je persoonsgegevens)
E-mail: info@griend3.nl

Wie we zijn...

GRIEND360° IS EEN TEAM VAN PROFESSIONALS EN ERVARINGSDESKUNDIGEN DAT MENSEN SAMENBRENGT IN DE WIJK. SAMEN WERKEN WE AAN VEERKRACHT EN DE BALANS TUSSEN LICHAAM EN GEEST.

STICHTING GRIEND360° IS EEN INITIATIEF VAN DE PRAKTIJK GRIEND3.

WORKSHOP TAI CHI

Tai chi leert je te bewegen vanuit je midden en de aandacht terug te brengen naar je natuurlijke houding en ademhaling. Tai chi brengt de levensenergie (chi) op gang en brengt de geest tot rust. Het kan zodoende worden toegepast in alle aspecten van het dagelijkse leven. Tijdens de workshop starten we met een korte warming up; we openen de gewrichten, oefenen de balans en mobiliteit. We brengen de aandacht naar binnen toe. Zodoende maak je zelf kennis met Tai Chi en de betekenis van bewegen.

Start 13.30u
bij Griend3
Einde 14.30u

WANDELEN MET JUST GOO

Wandelen is in essentie een fysieke activiteit, maar heeft daarnaast ook een positieve uitwerking op het mentale welzijn. Activiteiten als wandelen stimuleren een gezonde geest in een vitaal lijf te ontwikkelen, op een verantwoorde en toegankelijke manier. Bij JustGoo staat plezier hierbij hoog in het vaandel. Onder begeleiding van een ervaren en professionele trainer wordt er gewerkt aan het verbeteren van fitheid en conditie. Gezond bewegen en de drukte van alledag even van je af laten glijden. Onderweg worden er ook geregeld krachtoefeningen gedaan die het lichaam verder versterken. Deze workshop is voor iedereen toegankelijk. “You don’t have to go fast, you JUST have to GOO!”

Start 14.45u
bij Griend3
Einde 15.45u

WORKSHOP LOPEN IN BALANS

Gemakkelijk lopen is meer dan lopen zonder pijn. Als je gebalanceerd loopt zijn de voorkant en achterkant van je lichaam lang en open, staan je benen stevig onder je bekken en richt je wervelkolom zich op. De tegenovergestelde armen en benen zwaaien tegelijkertijd waardoor een zachte spiralende beweging door je wervels vloeit. De diepe spieren in je lichaam zijn lang en sterk genoeg zijn om je moeiteloos te ondersteunen. Je tred is ritmisch en veerkrachtig. Je ademhaling wordt dieper, je zenuwstelsel komt tot rust en je voelt je happy. Hoe zou het voor je zijn als je zo gemakkelijk kunt lopen? Ervaar het zelf!

Start 16.00u
bij Griend3
Einde 17.00u