

RIBW Nijmegen & Rivierenland



Deel & Doe

Werk samen aan je mentale én fysieke balans. Elke derde vrijdag van de maand ben je welkom bij **Deel & Doe** bij LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Tussen 13.30 en 15.30 uur gaan we aan de slag met thema's die te maken hebben met herstel, balans en verbinding. **Locatie:** LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

We starten met een gesprek of activiteit rondom een wisselend thema. Daarna is er ruimte voor uitwisseling en doen we iets creatiefs of lichaamsgericht. Zo werken we samen aan bewustwording, herstel en persoonlijke groei. Iedereen mag meedoen, of je nu wilt luisteren, delen of gewoon even wil zijn.

Praktische informatie

Elke derde vrijdag van de maand ben je welkom bij **Deel & Doe** bij LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Tussen 13.30 en 15.30 uur gaan we aan de slag met thema's die te maken hebben met herstel, balans en verbinding.

Locatie: LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

Deel & Doe: Zing & Verbind

Samen zingen, ontspannen en ontmoeten.

Vrijdag 16 oktober verzorgt Heidi Hogewind vanuit haar praktijk (ZING HET ZEG HET) als muziektherapeute en lichaamsgericht zangcoach een fijne, ontspannen middag, waarin we met elkaar 'heartsongs' zullen zingen en via adem, beweging en klank wat meer in ons lijf kunnen zakken.

Heartsongs zijn fijne laagdrempelige liedjes, met als thema's natuur, je lijf, zingen vanuit je ziel. Liedjes met een positieve vibe. Heidi begeleidt de liedjes met haar gitaar.

Zangervaring is niet nodig, een 'mooie' stem of 'goed zingen' ook niet. Als jij zin hebt om te zingen en je wilt uitproberen, genieten en ontdekken, dan ben je van harte welkom!

Aanmelden of vragen?

Wil je aansluiten bij Deel & Doe? [Schrijf je dan direct in.](#)

[Meld je aan voor Deel & Doe](#)

Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met [LUMEN](#).

Gegevens

LUMEN Vrijplaats voor Herstel

Kerkenbos 1103a

6546 BC Nijmegen

T: [06 15 48 21 93](tel:0615482193) | [088 382 24 51](tel:0883822451)

E: lumen@ribw-nr.nl



RIBW Nijmegen & Rivierenland

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

www.ribw-nijmegenrivierenland.nl

info@ribw-nijmegenrivierenland.nl