

# Tikva® Stretch & Relax

Tikva® Gorinchem



**Maandag 12 januari 2026 van 13:00 tot 13:45 uur**

Over 6 weken



**Leger des Heils Geloven in de Buurt**

Nicolaas Pieckstraat 43-45, Gorinchem



**Terugkerende activiteit**

Wekelijks op maandag tot en met 23 februari 2026

## Kom tot rust!

*Even ontsnappen aan de drukte van alledag. Adem rustig in... blaas rustig uit... stretch & relax.*

Ben jij toe aan een moment voor jezelf? Wil je ook rust in je hoofd en ontspanning in je lichaam? Doe mee en ervaar het zelf.

De rustige bewegingen zijn samengesteld door fysiotherapeuten uit Zweden. Ze zijn eenvoudig en effectief, vergroten je mobiliteit, zorgen voor een betere ademhaling en bevorderen de bloedcirculatie. Tijdens de les klinkt rustgevende, instrumentale muziek en worden er woorden voorgelezen die hoop, kracht en inspiratie geven.

Trek gemakkelijk zittende kleding aan. De les doen we op blote voeten of sokken. Matjes, kussentjes en dekentjes zijn aanwezig.

Aansluitend aan de les is er ook tijd om elkaar te ontmoeten. Alles is gratis en iedereen is welkom!

## Contact

Monique den Breejen

Telefoon: 06 14 63 82 39

E-mail: [info@moniquedenbreejen.nl](mailto:info@moniquedenbreejen.nl)

Website: [www.moniquedenbreejen.nl](http://www.moniquedenbreejen.nl)

## Wijk

Gildenwijk, Haarwijk

## Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

## Waarover

Religie / spiritueel, Sport en bewegen

## Wat

Proeftraining



Ga voor meer informatie naar  
**[samengorinchem.nl/agenda](http://samengorinchem.nl/agenda)**

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...

Tikva@ Stretch &amp; Rela...  
12-01-2026 / 13:00 - 13:45  
Nicolaas Pieckstraat 43-4...