

Flexibel versus standvastig!

‘Wat zeggen jouw knieën je?’

Woensdagmiddag workshop
8 april 2026

De bouw van de knie is een wonder.
Waar twee ogenschijnlijk niet-passende botdelen
elkaar ontmoeten in bewegende ledematen, ontleen
we toch onze stabiliteit
aan deze gewrichten!

Antroposofisch fysiotherapeut Gita van Duinen en
therapeut Liesbeth van den Brink nemen je mee op
reis naar de binnenwereld van je knie. En we verdiepen
ons hoe je daar met meer bewustzijn in de
buitenwereld mee beweegt.

Woensdag 8 april 2026
13.30-17.00 uur, inloop vanaf 13.15 uur
Vreedehuis (2e verdieping via de trap)
Riouwstraat 1, 2585 GP, Den Haag

Kosten: € 42,50 incl. materiaal, drinken, versnapering

Info en aanmelden bij Liesbeth van den Brink
06-42669703, info@verrijkendeverreiking.nl

Wat kun je verwachten?

Een actieve en warm-hartelijke middag met zelfwerkzaamheid, informatie over vorm en functie van de knieën en energetische achtergronden.

Ontmoet je eigen én andermans knieën binnen onze veilige setting.

We doen creatieve en lichamelijke oefeningen om je bewegingskwaliteit en -kwantiteit te verbeteren, zodat je met meer inzicht en mogelijkheden de deur weer uitwandelt!

Doe mee als:

- je nieuwsgierig bent geworden,
- je jezelf afvraagt waarom de meniscus een lemniscaatvormige kraakbeenstructuur is...
- jouw kraakbeen al van zich laat horen,
- jij je wellicht op 't verkeerde been gezet voelt
- je met knikkende knieën verschijnt,
- jij je poot stijf wilt houden.

Peace in the Knees!

Hartegroet, Liesbeth en Gita