

FLEXIBEL VERSUS STANDVASTIG!

‘Wat zeggen jouw knieën je’

Woensdagavond 19 november 2025

De bouw van de knie is een wonder. Waar twee ogenschijnlijk niet-passende botdelen elkaar ontmoeten in bewegende ledematen, ontlenen 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.

19.00-22.00 uur, inloop vanaf 18.45 uur

Vreedehuis (2e verdieping, via trap)

Riouwstraat 1, 2585 GP, Den Haag

Kosten: €39,- incl materiaal, drinken en versnapering.

Info en aanmelden bij:

Liesbeth vanden Brink 06 42669703

info@verrijkendeverreiking.nl

Wat kun je verwachten?

Een actieve en warmhartelijke avond met zelfwerkzaamheid, informatie over vorm en functie van de knieën en energetische achtergronden.

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 mogelijk op het verkeerde been gezet voelt
- je met knikkende knieën verschijnt
- jij je poot stijf wilt houden...

Peace in the Knees!