



**Lezing: Ruimer ademen - Vrijer leven,  
op adem komen met de Methode van Dixhoorn**

Hoe houden we in deze hectische tijd de rust in onszelf?  
Ademtherapeute **Yvonne Esser** geeft een lezing over  
het belang van goed voor jezelf zorgen en de wijze  
waarop je dat kunt doen.

**woensdag 18 mei, de Bibliotheek Maarssenbroek**



De avond start om 20.00 uur.

Inloop met koffie/thee vanaf uur 19.30 uur.

Kaarten, 5,00 leden/10,00 niet-leden, alleen vooraf te bestellen:

via QR-code of op: [www.bibliotheekavv.nl/studio-gezond](http://www.bibliotheekavv.nl/studio-gezond)