



SYM biedt gratis zelfontwikkelingstraject voor vrouwen

[BAARN/SOEST] De Stichting voor Yoga en Meditatie (SYM) uit Baarn biedt ook in dit nieuwe jaar weer een traject voor vrouwen in Baarn, Soest en omstreken die het financieel wat moeilijker hebben en zich willen ontwikkelen op het gebied van innerlijk geluk, tevredenheid en mentale kracht.

SYM heeft in de afgelopen jaren drie trajecten succesvol afgerond waaraan bij elkaar meer dan twintig vrouwen hebben deelgenomen. De bijeenkomsten met yoga, meditatie, (ook administratieve) coaching en sociale contacten hebben hen geholpen om hun levenssituatie op eigen kracht te verbeteren.

“De komende maanden gaan we het nieuwe programma samenstellen op basis van de ervaringen van de afgelopen jaren”, zegt Claudia Veltmeijer-Meirelles van SYM. “Dit nieuwe programma hebben we naar verwachting in maart 2025 gereed maar vrijblijvend aanmelden kan ook nu al. Het traject start in september dit jaar. Wij realiseren ons dat we onze doelgroep niet altijd kunnen bereiken via de nieuwsbladen. Daarom hopen we dat vrienden en/of kennissen hen daarop attent maken. Verder gaan we uiteraard ons netwerk gebruiken om deze vrouwen te bereiken.”

Vrijblijvend aanmelden kan nu al via claudia@equilibrium.nu.

Vernieuwde website

Meer informatie is alvast te vinden op www.symbaarn.nl.