



MINDFUL WANDELEN

THEMA: Gelukkig zijn

AANTAL TAALICONEN: 1

WERKVORM: Workshop

BEGELEIDER: Trudie Appermans

MIN/MAX AANTAL DEELNEMERS: 8/12

AANTAL SESSIES/DUUR SESSIE: 1 keer 2,5 uur

PRIJS SAMENWERKING (PER DEELNEMER):

Standaardprijs: €15

Kortingsprijs: €11

Verhoogde tegemoetkoming: €3

PRIJS UITKOOP:

€180 + kilometervergoeding

VERANTWOORDELIJKE VORMINGSWERKER:

Karolien Nouwen

INHOUD:

Haal meer uit je wandeling.

Mindful wandelen maakt je hoofd leeg en laat je echt genieten van het moment.

Tijdens deze workshop ga je wandelen en leer je eenvoudige technieken voor ademhalen, ontspanning en bewust zijn van je bewegingen.

Dit pas je daarna makkelijk toe tijdens je eigen wandeltochten.