



## STILTEWANDELING

**THEMA:** Gelukkig zijn

**AANTAL TAALICONEN:** 1

**WERKVORM:** Uitstap

**BEGELEIDER:** Johan Jacques

**MIN/MAX AANTAL DEELNEMERS:** 8/15

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

**PRIJS SAMENWERKING (PER DEELNEMER):**

**Standaardprijs:** €17

**Kortingsprijs:** €13

**Verhoogde tegemoetkoming:** €3,4

**PRIJS UITKOOP:**

€155 + km-vergoeding

**VERANTWOORDELIJKE**

**VORMINGSWERKER:** Sam Stefani

### INHOUD:

Samen met de groep wandel je door de natuur. Door al wandelend te verstillen en te mediteren leer je op een natuurlijke wijze te onthaasten.

Een stiltewandeling is een fijne combinatie van natuurbeleving, op adem komen, stilstaan en toch bewegen.

Aan de hand van een aantal eenvoudige oefeningen kom je samen met de groep tot rust en verbondenheid.