

De mindful wandeling

Een wandeling voor wie rust wil ervaren van alledaagse prikkels

Mindful wandelen in de natuur verlegt de focus van de drukte van de dag naar het beleven van het moment. De automatische piloot gaat uit; er is aandacht voor het heden, voor nu!

Door mindful te wandelen laat je vastzittende en herhalende gedachten los. Dit geeft het lichaam en het brein ruimte voor meer energie.

Net als een sporter een rustdag neemt, zo geef je gedachten een rustmoment door mindful te zijn.

In een laagdrempelige wandeling met maximaal 6 deelnemers neem ik je mee in het moois van de natuur. Oefeningen voor ademhaling, lichaamsbesef en focus op zintuigen geven ontspanning. Verrassende vragen en gebruik van symboliek uit de natuur helpen helderheid te ervaren.

Opbrengst

- aandacht voor je omgeving
- weg van prikkels
- beter ontspannen
- verrassende helderheid
- meer energie
- zelfbewustzijn

Startplaats	:	in overleg
Datum	:	iedere schoolvakantie en op afspraak
Tijd	:	minimaal 100 minuten
Tarief	:	18 euro pp

Meer informatie over "Mindful wandelen" en wandelcoachen vind je op www.DrieKacoaching.nl.

Ook kun je contact opnemen met Karen Janssen 06-19732088 info@driekacoaching.nl