

Gelukswandeling

Natuur maakt mensen gelukkiger, dat bewees de wetenschap.

Maar hoe benut je nu best die helende eigenschappen van de natuur?

Gewoon gaan wandelen?

Dat kan, maar door bewust te wandelen, wordt het effect een stuk groter.

Zo kom je een stuk sneller tot innerlijke rust, vreugde en verbinding.



Op deze wandeling zetten we je met kleine oefeningen hierin op weg. We gebruiken bewustwording van je lichaam, je zintuigen en je ademhaling.

Begeleider: Ellen Stoffelen is conservator van de Winterbeekvallei, arts en coach. In de coachings combineren we bewustwording, lichaamswerk en natuur.

Praktisch

- ✓ Zaterdag 14 maart van 9u tot 11u30
- ✓ Verzamelen Equivalent, Hombroekstraat 25, 3730 Hoeselt.
- ✓ Draag schoenen voor oneffen nat terrein en kledij voor open terrein waarin we ook stilstaan. We wandelen ongeveer 3km.
- ✓ Minimumleeftijd 15j. Maximaal 15 deelnemers.
- ✓ Inschrijven via <https://www.natuurpunt.be/agenda/gelukswandeling-14-maart-2020-39632>

Ben je geïnteresseerd, maar kan je je niet meer inschrijven omdat deze wandeling volzet is. Stuur een mailtje naar winterbeek@natuurpunt.be en bij voldoende interesse plannen we op korte termijn een tweede wandeling.