



Meditatief wandelen in de Zwalmstreek (18/12/2021 – 14u-17u)

Voel je ook de behoefte om af en toe wat te vertragen? Om even uit die continue doe-modus te stappen? En wat op adem te komen? Een meditatieve wandeling verstillt en geeft ruimte aan wat er in jou leeft. Met milde aandacht laat je zijn wat is en zo laat je geleidelijk aan steeds meer los.

Programma

- 14u-14u40 welkom & meditatie in de [charmante 'B&B De Notelaar'](#)
- 14u45-16u30 stiltewandeling naar de schilderachtige monding van de Zwalm (\pm 5 km) – met korte pauzes om de schoonheid van de natuur nog meer in jou op te nemen
- 16u30-17u tas thee/koffie met vers gebak in B&B De Notelaar

Praktisch

- Adres [B&B De Notelaar](#): Biestmolenstraat 14, 9636 Zwalm
- Prijs: 22 € - incl. gebak met thee/koffie
- Inschrijven: info@karencoacht.be – 0486/03 40 78

Meditatief wandelen in de Zwalmstreek (23/01/2022 – 10u-13u)

Programma

- 10u-10u40 welkom & meditatie in de [charmante B&B 'De Notelaar'](#)
- 10u45-12u30 stiltewandeling naar de schilderachtige monding van de Zwalm (\pm 5 km) – met korte pauzes om de schoonheid van de natuur nog meer in jou op te nemen
- 12u30-13u tas verse soep met brood in B&B De Notelaar

Praktisch

- Adres [B&B De Notelaar](#): Biestmolenstraat 14, 9636 Zwalm
- Prijs: 22 € - incl. soep met brood
- Inschrijven: info@karencoacht.be – 0486/03 40 78