



Meditatief wandelen in het Raspaillebos 25/09 & 30/10/2022 – 10u-13u

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

10u-10u35	welkom & meditatie in natuurcentrum de Helix
10u40-12u30	stiltewandeling in het sprookjesachtige Raspaillebos (\pm 5 km) – met mindful pauzes om de schoonheid van de natuur met je ganse zijn te beleven
12u30-13u	napraten bij een tas soep met brood

Praktisch

- [Adres de Helix](#): Hoogvorst 2 – 9506 Geraardsbergen
- [Inschrijven: info@karencoach.be](mailto:info@karencoach.be) – 0486/03 40 78
- Prijs: 22 € - incl. soep met brood. Bedankt om het vooraf over te schrijven op BE80 7350 4837 3177.