

“

Karen begeleidt jou in al haar authenticiteit. Haar ongedwongen stijl komt recht uit het hart.

Tijdens de wandeling deelt ze wijsheden in de vorm van anekdotes en poëzie. Dankzij haar oprechte, natuurlijke flair resoneren ze diep in jou.

Haar zachte stem doet jou heerlijk "kopje onder gaan" in gedachteloosheid.

Joyce



CONTACT

Karen D'Hondt
info@karencoacht.be
www.karencoacht.be

Roter 27
9620 Zottegem
0486 03 40 78



STILTEWANDELINGEN

HERBRON IN DE NATUUR



OVER KAREN

Wandel- en stiltecoach Karen D'Hondt trekt al jarenlang met groepen doorheen het verstillende landschap van de Vlaamse Ardennen.

Ze houdt ervan om samen te onthaasten in de natuur. Om al wandelend te laten zijn wat is en de natuur als spiegel te beleven.

Ze begeleidt ook mindfulness trainingen en meditatiereeksen.



"De natuur heeft geen haast en toch komt alles voor elkaar."

LAO TSE

STILTEWANDELINGEN

Mindful wandelen

Zin om samen wat te vertragen? Kom even op adem in de natuur en open je zintuigen voor haar pracht. Via mindful momenten, ademhalings-oefeningen en poëzie kom je steeds meer tot jezelf. En geef je ruimte aan wat is.

Meditatief wandelen

Via een inleidende meditatie richten we onze aandacht zachtjes op het hier en nu. Zo trek je mindful de natuur in voor een diepgaande wandelbeleving met je ganse zijn.

Praktisch

- Vanaf 4 personen
- In de Zwalmvallei, het Brakelbos, Burreken, Muziekbos, het spoor van de Kartuizers, Raspaillebos,...
- Duur: ca. 3u
- Afstand: ± 2, 3, 4 of 5 km
- Tarief: 45 €/p - vanaf 6 p: 40 €/p - vanaf 10 p: offerte
- Prijs incl. hapje & drankje