



Meditatief wandelen in de Zwalmstreek 2/06/2023 – 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 op de betoverende MaGui-boerderij
- 10u40-12u30 Stiltewandeling langs trage wegen in het schilderachtige Meilegem (± 4 km) – met mindful pauzes om de schoonheid van de natuur met je ganse zijn te beleven
- 12u30-13u Napraten bij een tas soep met vers brood

Praktisch

- **Adres:** Beekmeers 32, 9630 Zwalm
- **Inschrijven:** info@karencoacht.be – 0486/03 40 78
- **Prijs:** 25 € - incl. soep met brood. Bedankt om het vooraf over te schrijven op BE80 7350 4837 3177.