

Workshop Yoga & Meditatief wandelen in het Kloosterbos

*Zin om samen met anderen te vertragen en onthaasten in en rond het Kloosterbos?
Dankzij een stiltewandeling vernieuw je het contact met jezelf en de natuur.*



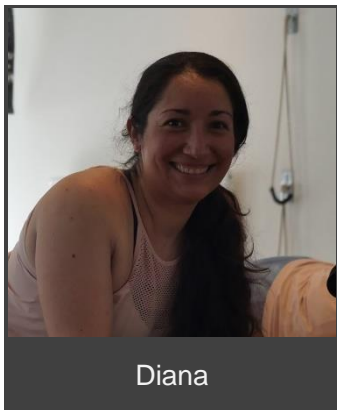
Programma workshop 22/04/2023

9u50 Ontvangst door Diana & Karen
10u-10u30 Welkom & stoelyoga (Diana)
10u35-12u45 Stiltewandeling in & rond het Kloosterbos (± 4km) – met
ademhalingsmeditatie, mindful pauzes & gedichten om de natuurpracht met je
ganse zijn te beleven (Karen)
12u45 - 13u15 Napraten bij een tas soep met brood

Praktisch

- Locatie: **D-YOGA** Vossenholstraat 3, 9620 Zottegem
- Meenemen: wandelschoenen en warme wandelkledij
- Inschrijven: via **Diana Elizalde**: d-yoga@outlook.be – **0473 95 89 40**
- **Prijs**: 35€ - incl. stoelyoga, begeleide wandeling, meditatie, document met de yoga-oefeningen, audiobestand meditatie & soep met brood.
Bedankt om het vooraf over te schrijven op BE80 7350 4837 3177 (**naam+ MW workshop**)

Over yogalerares Diana



Diana Elizalde is yoga docente (> 700 u) met verschillende specialisaties: kinder-, tiener- en familieyoga bij de internationale organisatie Rainbow Kids Yoga en bij Helen Purperhart. Gespecialiseerd in Hatha Yoga, Yin Yoga, Nidra Yoga, Vinyasa, Yoga filosofie & anatomie bij Yogalife, 'Hindoeïsme en de Wetenschap van Geluk' in Berkeley Universiteit en Harvard Universiteit,...

Actief trainer voor yoga docenten bij Yogalife in België, Duitsland en Luxemburg.

<https://www.facebook.com/Dyogazottegem/>

Over meditatieve wandeltrainer 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, meditatiereeksen en cursussen rond zelfzorg in haar praktijk te Zottegem en voor externe organisaties (Samana, CM, Majin Huis, Corligo, De Ast,...).

Meer info: www.karencoacht.be