



## Meditatief wandelen van Hillegem naar Cotthem

Dag van de Stilte - 29/10/2023

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

- 9u50                    Verzamelen aan de Sint-Bartholomeuskerk van Hillegem
- 10u-12u15            Stiltewandeling langs trage wegen naar het rustige Cotthem (± 4 km) – met geleide ontspanningsmomenten en ademhalingsoefeningen om je lichaam en geest helemaal in de schoonheid en kalmte van de natuur onder te dompelen
- 12u15-13u            Napraten bij een lekkere tas soep met brood in [De Pikardijn](#) (Cotthem)
- 13u-13u30            Babelwandeling 😊 naar Hillegem (via een poëtische verrassingsplek)

### Praktisch

- **Adres:** Hillegemplein 1, 9550 Herzele (voldoende parking)
- **Meenemen:** wandelschoenen, regenjas en drankje
- **Inschrijven:** [info@karencoacht.be](mailto: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.