



Meditatief wandelen in de Zwalmstreek

mét Wellness? - 5/01/2024

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 - 10u30	Welkom & meditatie in de charmante B&B 'De Notelaar'
10u40 - 12u30	Stiltewandeling langs de Zwalm (± 4 km) – met mindful pauzes om de schoonheid van de natuur volop in jou op te nemen
12u40 - 13u30	tas verse soep met brood in B&B De Notelaar
14u - 18u	optioneel: wellness

Mét wellness?

Els en Bart stellen hun sauna, hamam, infraroodbanken, zwembijver en buitendouche open. Zin om jezelf met een namiddagje wellness te verwennen? En tussendoor bij een hapje en drankje te verpozen? Tot 18u is dit paradijsje exclusief voor ons gereserveerd.



Praktisch

- **Adres** [B&B De Notelaar](#): Biestmolenstraat 14, 9636 Zwalm
- **Meenemen**: wandelschoenen, regenjas en drankje. Handdoeken en slippers voor de wellness zijn aanwezig in de B&B.
- **Inschrijven**: info@karencoacht.be – 0486/03 40 78
- Prijs:
 - Wandeling (incl. soep en brood): 25 €
 - Wandeling & Wellness in de namiddag (incl. hapje en drankje): 75 €
 - Bedankt om je inschrijving via overschrijving op BE80 7350 4837 3177 te bevestigen.