

Workshop ontspannen wandelen

Wil je de dagelijkse stress achter je laten en leren hoe je je makkelijker kunt ontspannen? Doe dan mee aan deze workshop. We starten bij restaurant het Witte Huis in Olterterp. We wandelen ongeveer 3,5 kilometer in een rustig tempo en doen onderweg adem- en ontspanningsoefeningen. Ook lopen we een stuk in stilte waarbij we volop onze zintuigen zullen gebruiken en ervaren wat de natuur met ons doet. Het programma duurt ongeveer anderhalf uur. Omdat we over bospaden zullen wandelen is het aan te raden om goede wandelschoenen aan te trekken.

Eerstvolgende datum:

Zondag 11 maart om 09:00 uur.

Kosten:

De workshop kost € 10 per persoon.

Interesse?

Je kunt je aanmelden door een mailtje te sturen naar info@sunenwol.fr of te bellen naar (06) 11 138 106.

De workshop is ook erg leuk om met een groep vrienden, familie of collega's te doen. Neem contact op zodat we de mogelijkheden/data kunnen bekijken..



Kijk ook op mijn facebookpagina <https://www.facebook.com/sunenwol/>