

Summer is in the air!

Summer is in the air! En welke tijd is er mooier voor mindfulness en relaxen dan de zomer? Het is langer licht en avondzon is lekker warm. Tijd voor Zomerwandelsessies.

De zomer is het element vuur. Het is het seizoen van de hitte. Het is een tijd van helderheid en energie, waarin alles op zijn sterkst is. Het is een explosie van geuren, kleuren en geluiden. Alles wat je hebt gezaaid en verzorgd, komt tot bloei in deze tijd, wanneer de zon op zijn hoogste punt staat. De lange dagen en het warme weer geven ons energie om door te gaan. We moeten ook even terugkeren naar de basis, rust en balans vinden, om leven en energie te geven aan onze doelen.

Genoeg redenen om mee te doen aan een Zomerwandelsessie. Van 10 juli tot en met 21 augustus organiseer ik daarom iedere maandagavond een zomer wandelsessie. Start om 19.30 tot ongeveer 21.00 uur, locaties kunnen variëren, maar altijd in Eindhoven Noord.

10 juli - Meditatie

17 juli - Ademhaling

24 juli - Stilte

31 juli - Wandeltechniek

7 augustus - Meditatie

14 augustus - Ademhaling

21 augustus - Stilte

Wat houden de zomersessie een beetje in

Meditatie; is een lekker wandeling met o.a. een bodyscan, mindfulness

Stilte; is een wandeling met o.a. zen verhaal, stilte en meditatie

Ademhaling; tijdens deze wandeling leg ik uit waarom een goede (neus)ademhaling belangrijk is

Wandeltechniek; is meer uitleg over houding, manier van bewegen, paslengte en loopsnelheid

Deelname is 5 Euro/sessie, contant of via tikkie te voldoen voor de wandeling.

Minimaal aantal personen 4, bij minder aanmeldingen gaat het niet door.

Aanmelden per mail uiterlijk vrijdagavond, op zaterdagochtend krijg je dan de instructies en locatie voor de maandagavond.

Bestaande wandelaars van de powerwalk en de gewone wandelgroep gratis deelname.