



GROEPSUITSTAP

MEDITATIEF
WANDELEN IN DE
ZWALMVALLEI

KAREN COACHT

Roter 27

9620 Zottegem

www.karencoacht.be

Zin in een ontspannende
groepsuitstap in de buitenlucht ?

Altijd al benieuwd geweest naar wat
een meditatie met jou doet ?

Dan is meditatief wandelen misschien
wel iets voor jullie!

Samen meer thuiskomen in
jezelf

Wandeling langs trage wegen.
Wandelschoenen en -kledij
aanbevolen.

Duur: ± 3u
Afstand: 5 à 6 km

Willen jullie ook wat vertragen?

Met plezier ontvangt Karen jullie groep in haar landelijke praktijk. Stap per stap brengt ze jou de basis van meditatie bij. Een ideale manier om de gedachtemolen in je hoofd even uit z'n continue doe-modus te halen. Nadien wandelen we in stilte het panorama van de Zwalmvallei tegemoet. Dankzij de meditatie én de stilte nemen je zintuigen de schoonheid en kracht van de natuur nog intenser in jou op. Echt een heilzame remedie tegen stress !

We sluiten af met een heerlijke tas soep of een andere versnapering.

Onderweg verdiepen we je ervaring met een gedicht, visualisatie,... Breng gerust zelf een tekst, lied,... mee.

Vertrekpunt?

Karen Coacht – Roter 27 – 9620 Sint-Goriks-Oudenhove (Zottegem)
Of vanaf een locatie naar keuze.

Wanneer?

Gans het jaar door. Dinsdag tem zondag.

Aantal personen?

Max. 18
Voor groepen groter dan 18 zoeken we een geschikte locatie.

Prijs?

Vraag vrijblijvend een offerte aan.

Contact?

info@karencoacht.be
www.karencoacht.be

0486/03 40 78
@KarenCoacht   

