

← Uit in Puurs-Sint-Amands

Kennismaking Mindful Walk (Ruisbroek)

Nu reserveren



Over mindfulness is al zoveel gezegd en geschreven dat het bijna ingewikkelder lijkt dan het is. Terwijl het zo simpel is! Met Mindful Walk gaan we terug naar die eenvoud. Terwijl we op een gezonde manier in beweging zijn in de natuur, maken we het hoofd vrij van die eeuwige to-dolijstjes. Me-time heet dat! Het moment waarop je stopt met moeten en begint met mogen.

Doelen of standaarden leggen we ons tijdens onze tocht niet op. Het wandelen combineren we namelijk met oefeningen rond ademhaling, focus en ontspanning, afgewisseld met looptechnische tips en tricks. En onderweg geven we alle zintuigen natuurlijk goed de kost!

Waar draait Mindful Walk om?

Je geest tot rust brengen.

Een juiste ademhalingstechniek leren gebruiken.

De focus verleggen naar 'mogen', 'ervaren' en 'genieten'.

Op een gezonde manier bewegen en op het einde van de rit nog energie over hebben.

Je hoofd op dezelfde plaats brengen als je lichaam.

In- en ontspanning op een plezierige manier laten samenvallen.

Bewust bewegen in een kleine groep.

Wat kun je verwachten?

In een kleine groep naar buiten

Op stap met gelijkgestemden

Mentale veerkracht en innerlijke rust

Nieuwe inzichten en technieken om je welzijn te bevorderen

Mindful bewegen is de haast uit je hoofd halen en kijken wat overblijft.

Minder stress, méér energie!

Iedereen kan hieraan meedoen, want alles gebeurt op je eigen tempo en binnen de eigen grenzen. Een sportief lichaam is dus geen vereiste, enkel een gezonde dosis goesting!

docent: Elke Flies (kinesist, gezondheidscoach, hartcoherentiecoach en instructeur mindful walk)

Wanneer

do 9 oktober 2025 van 14:00 tot 15:30

Waar

GC de Nieuwe Ark

Kerkstraat 34

2870 Ruisbroek (Puurs-Sint-Amands)

Prijs

Basistarief

€8,00

Vrijetijdspas

€6,00

Organisatie en contact

cc Binder

Forum 9

2870 Puurs-Sint-Amands

- tel: 03 203 27 05
- e-mail: vrijetijdsloket@puursam.be

Nu reserveren