

viore centrum

Voor iedereen die leeft met kanker

Zomerworkshop: Mind-Walk

Door Els Aardewijn

Wanneer en hoe laat
Vrijdag 31 augustus
van 11.00 tot 12.15 uur

Waar

Viore, Oostereind 115 in Hilversum



Voor wie

Voor iedereen die houdt van wandelen en buiten zijn. En die bovendien wil ervaren hoe je tijdens het wandelen je hoofd leeg kunt maken en bewust genieten van je omgeving.

Wat kun je verwachten

Mind-Walk is mindful wandelen, gecombineerd met invloeden uit de yoga, tai chi en mindfulness meditatie. Het is een veilige, effectieve manier om je gezondheid en fitheid te verbeteren. Het is geschikt voor zowel beginnende als gevorderde wandelaars van alle conditie-niveaus.



Els Aardewijn heeft een eigen praktijk voor mindfulness en massage. Ze organiseert regelmatig mind-walk trainingen. In het kader van de zomerworkshops verzorgt zij bij ons deze introductie-workshop.

Aanmelden

Deelname aan deze workshop kost €2,50. Het is fijn als je je van tevoren aanmeldt via vrijwilligers@viore.org of telefonisch: 035 685 3532. De workshop gaat door bij minimaal 4 aanmeldingen. De maximale groepsgrootte is 8 tot 10 personen.