

De “weer-aan-het-werk-blues” al wandelend te lijf

Voor de meeste mensen is de vakantie weer achter de rug. Het nieuwe jaar begint weer. Zie je er als een berg tegenop? Ben je bang dat het weer net zo'n zwaar en stressvol jaar gaat worden als het vorige? Denk je overspannen of burn-out te raken of ben je dat al? Heb je het idee dat je niet echt doet wat je zou willen doen? Wanneer je met deze of vergelijkbare vragen worstelt is het goed vrijdag 30 augustus mee te gaan met de groepswandeling o.l.v. wandelcoach/therapeut Ane Vermaat uit Onstwedde.



Diverse thema's die te maken hebben met stress en spanning komen aan de orde tijdens de wandeling in het Metbroekbos in Smeerling. Daarnaast worden er oefeningen gedaan om wat spanning kwijt te raken. Het wandelen op zichzelf is al een goed begin daarvoor: dit werkt namelijk zeer ontspannend, zeker als je dat in een mooie, natuurlijke omgeving doet.

De wandeling start om 19.00 uur bij “Gasterij natuurlijk Smeerling”, Smeerling 15 te Onstwedde waar vanaf 18.45 verzameld wordt. Om ongeveer 20.30 zijn we terug bij het startpunt en kan nog even nagepraat worden. De kosten bedragen € 5 inclusief een kop koffie of thee na afloop. Opgeven is noodzakelijk en kan via groenbewegen@gmail.com of op telefoonnummer 06 50 824 815

Contactgegevens:

Dhr. Ane Vermaat, Dorpsstraat 9, 9591AR Onstwedde, tel. 06 50 824 815, info@compitus.nl

Activiteit:

Wat: Ontspannende wandeling

Wanneer: Vrijdag 30 augustus 2013 19.00 - 20.30

Waar: Gasterij Natuurlijk Smeerling, Smeerling 15 Onstwedde