

Onstwedde, 18 maart 2013

WANDELEN MET AANDACHT



Dhr. Ane Vermaat, therapeut en wandelcoach, biedt a.s. vrijdag, 22 maart om 15.30 uur, weer een ontspanningswandeling aan in het natuurgebied rond Ter Wupping, bij Onstwedde. De start is bij Koffie- en Theeschenkerij “de Meelschuur”, Ter Wuppingerweg 3. Het thema is “**wandelen met aandacht**”. Er worden onderweg oefeningen gedaan die zijn gebaseerd op “Mindfulness”. Mindfulness is een manier om meer aandacht te hebben bij het hier en nu en minder bezig te zijn met het verleden of de toekomst. Het is een methode om minder gestrest en gespannen te zijn.

De wandeling is zo'n 5 km lang en duurt ongeveer 1½ uur. Opgeven vooraf is noodzakelijk. Dit kan op groenbewegen@gmail.com of op telefoonnummer 06 50 824 815. De kosten zijn € 5 per persoon, inclusief een consumptie. Meer informatie op www.groenbewegen.nl

