



Jos W.M. Kleijnen, coach en trainer
E: jwmkleijnen@hetnet.nl
I: www.joskleijnen.nl
M: 06-19012464
Kvk.nr.: 12064894

Lente BosBad - Shinrin Yoku



€ 49,00 p.p.met 1x koffie/thee, 1x soep
Zaterdag 15 mei, 10.30 - 15.30 uur
Hotel St. Ludwig, Station 22, 6063 NP Vlodrop

Neem een BosBad voor ontspanning en gezondheid

10.00 Ontvangst met koffie/thee, stukje vlaai als start
10.30-15.30 Slentertochten met zintuig-, blinddoek- en meditatieoefeningen
15.30-16.00 Afsluiting met kop soep

Denk altijd aan:

Deken of yogamat om op te liggen. Goede wandelschoenen, bescherming tegen muggen/teken (lange mouwen, lange broek, reservekleding), muggenstift, paspoort, eigen lunch en iets om te eten tussendoor. Veel water voor onderweg. Liefst pet of donkere hoofddoek. Deelnemers kunnen vuil worden

Activiteiten zijn altijd voor eigen verantwoording, risico en vanuit vrije wil.

Informatie/aanmelding: Jos Kleijnen, <mailto:jwmkleijnen@hetnet.nl>

*Voor het kennen van de weg, moeten we gewoon op weg.
Je dingen doen, liefst met plezier (dat hoeft niet daar, je
kan 't ook Hier) Heel simpel op de Poeh-manier.*

(Stukje uit: 'Tao van Poeh' van Benjamin Hoff.)

