



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

LOOPMEDITATIE-BLOTEVOETEN



Vrijdag 14 juni 2019, 09.00-13.00 uur
Rijstal Venhof, Venhof 2, 6075 NE Herkenbosch
€ 37,50 p.p.

Chinese blotevoeten meditatietocht. Met Chi Kung oefeningen en mantra. Aub aanmelden. Afsluiting met kop koffie\thee en vlaai.

08.45 Verzamelen P-plaats Rijstal Venhof
09.00 Vertrek speciale paden in Nat.Park De Meinweg
09.30-11.30 2 meditatietochten in NPDM.
12.00 Terugtocht
13.00 Afsluiting met kop koffie/thee en vlaai.

Denk altijd aan:

goede wandelschoenen, liefst zachte, stille zolen; warme kleding voor 's ochtends vroeg (lange mouwen), muggenstift, paspoort, iets om te eten tussendoor. Water voor onderweg. Liefst pet of donkere hoofddoek. Deelnemers kunnen vies/vuil worden. Oude handdoek.

Activiteiten zijn altijd voor eigen verantwoordelijkheid en vanuit eigen vrije wil.

*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.)

