



Jos W.M. Kleijnen, coach en trainer  
E: [jwmkleijnen@hetnet.nl](mailto:jwmkleijnen@hetnet.nl)  
I: [www.joskleijnen.nl](http://www.joskleijnen.nl)  
M: 06-19012464  
Kvk.nr.: 12064894

# ZomerBosBad - Shinrin Yoku



Voor € 49,00 p.p., min 4 personen  
Vr. 2 aug., 10.00 - 14.00 in Nationaal Park  
P-plaats Staatsbosbeheer, tov Station 18, 6063 NP Vlodrop-Station

## Neem een BosBad voor ontspanning en gezondheid

10.00-13.00 Slentertochten met zintuig-, blinddoek- en meditatieoefeningen  
13.00-14.00 Afsluiting koffie/thee/vlaai en/of 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.)

