



SEIZOENSWANDELING

Een natuurlijk moment voor jezelf!

Wandelen in de natuur heeft een helende werking. Door samen te wandelen creëer je momenten om even in stilte met aandacht bij jezelf te zijn. Daarnaast maak je contact met anderen en ontstaan vaak waardevolle gesprekken. De natuurlijke seizoenscyclus laat zoveel aanknopingspunten zien: het tot bloei komen en weer afsterven. Deze bewuste ervaring geeft veel mensen rust. Lente, zomer, herfst, winter, ieder seizoen heeft zijn eigen karakter, kleur en ritme.

VOOR WIE?

Heb je te maken (gehad) met verlies, verdriet en/of rouw, wandel dan met ons mee. Grote veranderingen in het leven kunnen je wereld op zijn kop zetten. Het verlies van een dierbare, een scheiding, het kwijtraken van je baan of een verbroken relatie zijn niet altijd makkelijk om mee om te gaan.



Wandelen is even alles laten stromen

Beleef de kracht van de seizoenen. Wil je ook graag weer wat lichter door het leven? En contact maken met gelijkgestemden? Dan nodigen wij, Anne en Natasja, je uit om de vier seizoenen al wandelend met ons te beleven. Wandelen in de natuur heeft een positief effect op lichaam en geest.

Beleef de vier seizoenen in 2020 met ons mee

Zondag 15 maart

Zondag 14 juni

Zondag 13 september

Zondag 13 december

Praktische informatie:

We verzamelen op de parkeerplaats van Erve Hondeborg, Esweg 1 te Zenderen. We vertrekken om 10.00 uur. De wandeling duurt ca. 45 minuten en gaat zowel over verharde als onverharde paden. Aansluitend drinken we gezamenlijk koffie/thee met wat lekkers bij Erve Hondeborg. We sluiten de ochtend af met een inspirerende tekst/gedachte en een kleine attentie. De bijdrage is € 10,00 p.p.

WIE ZIJN WIJ?



Anne (Nova Holos)

Met alle aandacht, respect en vertrouwen biedt Anne begeleiding om los te laten wat je niet meer dient.

Ze is een ervaren coach op het thema 'loslaten'.

Door in beweging te komen maak je ruimte voor jezelf en kan je lichter leven.

www.novaholos.nl

Natasja (Boom afscheidszorg)

Een luisterend oor tijdens en na het wandelen. Natasja is een professionele uitvaartbegeleidster die zich met rust en empathie inzet voor een passend en persoonlijk afscheid. Tevens zorgt zij graag voor verbinding na het verlies van een dierbare. www.boomafschheidszorg.nl

Meer informatie en aanmelden voor de wandeling:

Anne Lodewijkx | 06-28515547 | info@novaholos.nl

Natasja Kroese | 06-22999396 | natasja@boomafschheidszorg.nl



Boom
afschheidszorg



Nova Holos
ORGANISERING & BEGELEIDING