

Mindfulness is het bewust aandacht brengen naar het huidige moment zonder oordeel.

De ademhalingstechniek verbindt je met het "hier en nu" en is de meest gezonde manier van ademen.

Je leert beter te voelen en hierdoor ook beter wandelen en luisteren naar je lichaam.

Je maakt je hoofd leeg en geniet meer van het moment.

Je gaat steeds meer van hoofd naar hart..

Je krijgt tools en technieken aangereikt in 4 thema's; ademhalen(bewustwording) focus en concentratie en loslaten maar vooral...

Plezier!

Edith zal aansluiten op bovenstaande thema's en na de wandeling onder het genot van kopje koffie of thee met iets lekkers erbij daarover informatie te geven.

*Ademhaling: ik ga je uitleggen wat zuurstof betekent voor je cellen en dat veel klachten en ziektes voortkomen door zuurstoftekort op celniveau.

*Focus en concentratie: ik ga je uitleggen dat vocht en voeding een enorme invloed kan hebben op je mind.

*Loslaten: denk aan obstipatie maar ook afvalstoffen die ons lichaam zouden moeten loslaten voor goede gezondheid.

*Plezier: ik wil je meegeven dat eten vooral ook plezier zou moeten zijn want gezond eten met veel stress en haast is veel slechter voor je gezondheid.

Pas deze manieren toe en je kan meer rust & balans creëren in je lijf en hoofd.

Ben je nieuwsgierig geworden?

We hebben een leuke kennismaking clinic op zaterdag 3 november om 14.30 uur.

Verzamelen op het terrein bij Krönnenzommer Sanatoriumlaan 20 7447 PK (parkeerplaats tegenover Twentse Decadente) opgave: info@natuurlijketen.eu of 06/21418677 voor 29-11

Er wordt voor koffie en thee gezorgd.

Wandelschoenen aan en passende (weers)kleding.

Investering: 15,- euro

Maar je kunt je ook gelijk opgeven voor de 5 -weekse cursus. Investering; 95,- euro

Op de volgende data: zondag 18-11, 25-11, 02-12, 9-12 en 16-12.

Van 13.30 tot 15.30 uur opgave: info@natuurlijketen.eu of 06/21418677 voor 11-11.

Ook hier wordt er voor koffie thee en wat lekkers gezorgd.

We hopen je te zien! Vitale groet, Jolanda Winters & Edith Dijk

Jolanda Facebook: [Jolan Lekkerinjevel](#) info 06-12782857 & Edith www.natuurlijketen.eu