

MEDITATIEWANDELINGEN ROSENDAAL



*Wandelen is de haast uit
je hoofd halen en dan te
voelen wat er overblijft.*

Een wandeling om even tijd en rust te nemen voor jezelf. Even stil worden en even niets moeten wat vaak ook weer inzicht en helderheid geeft.

Om even los te komen van de dagelijkse hectiek waarin multitasking haast noodzakelijk is om mee te draaien in onze wereld vol met allerlei prikkels.

Met de meditatie wandelingen gaan we ongeveer 1 uur naar het bos.

Voorafgaand aan de wandeling beginnen we afwisselend met, of een warming-up, ademhalingsoefening of ontspanningsoefening. Daarna wandelen we in stilte met tussendoor meditaties, verhaaltjes of oefeningen om met aandacht te lopen, in het moment van nu. Ons hoofd zit vaak zo vol met allerlei gedachten. De oefeningen tijdens de wandelingen kun je dan ook in het dagelijkse leven toepassen zodat er wat meer rust ontstaat.

Wekelijks (afhankelijk van het weer) op **maandagochtend om 10.00 uur**.

Eventueel bij voldoende belangstelling ook op vrijdagochtend om 10.00 uur.

Locatie: **Verzamelen parkeerterrein bij 'Brasserie Lodge Visdonk', Rozenvendreef 2, Roosendaal**

Instromen is altijd mogelijk.

Voor meer informatie of aanmelden:

Loes.vansambeek@gmail.com of tel.nr. 0032.36699378 /06.21212324 (via app i.v.m. bereik).

Deelname bedraagt € 5,00 per keer.

Mijn naam is Loes van Sambeek, woonachtig net over de grens in Essen.

Na vele omzwervingen op opleidings- en werkgebied heb ik de opleidingen gevolgd voor docent Tai Chi Tao Chi Kung, Natuurgeneeskundig Therapeut en

2 extra specialisatiejaren volgens de Traditionele Chinese Geneeswijze en daarin mijn passie gevonden.

Ieder jaar volg ik verschillende bijscholingen/workshops.

In het dagelijks leven geef ik Tai Chi Tao Chi Kung lessen bij 'Sung Tao' in Roosendaal en via de Reuma Patiëntenvereniging in Bergen op Zoom.

Zelf woon ik in een heel bosrijke omgeving waarin ik dagelijks geniet van lange wandelingen.

Door de dag te beginnen met een wandeling in het bos maakt het voor mij, dat ik de dag in alle rust kan beginnen.

Zonder direct te denken wat er nog allemaal gedaan moet worden die dag maar te genieten van de stilte, de geluiden en kleuren in de natuur. De seizoenen te ervaren, die alle hun charme hebben. Ook de dag af te sluiten met een wandeling voor even rust, ontspanning en tijd voor mezelf.

Gun jezelf dat ook.

Graag loop ik een stukje met je mee op jouw Tao, wat betekent jouw levensweg welke een open weg is.

Een pad ontstaat door er op te lopen

Zhuang Zi