



GROEPSAANBOD

Wandelen naar rust

Vijf wandelsessies rond rust, veerkracht en verbinding.

Beweging en natuur brengen je stresssysteem tot rust. We wandelen in kleine groep zo'n 3 à 4 km aan een rustig tempo. Onderweg doen we oefeningen die je aandacht richten op de natuur en op jezelf.

WAT MAG JE VERWACHTEN

1

Rustige wandeling
van 3 à 4 km

2

Aandachts- en
adem oefeningen

3

Kleine groep van
4 tot 8 deelnemers

19 en 26 september · 3, 10 en 17 oktober 2026

telkens zaterdag van 10.00 tot 11.30 u

Praktisch

Vertrek: ingang zwembad Brasschaat

Duur: 90 minuten per sessie

Groep: 4 tot 8 deelnemers · € 2,50 per sessie

Begeleiding: Karolien Eekhoudt en Pascale Baudry

Inschrijven

Via www.psychepolis.be/groepsaanbod

of vraag ernaar bij je begeleider

Inschrijven vooraf is nodig