



Dreamel Moving & Mind

Stiltewandeling Stad, Duin, Strand

Zondag 6 januari 2019, 10.00 - 12.00 uur

'Oh oh, Den Haag, mooie stad achter de duinen.' Wat heb ik toch een geluk te wonen in een stad met vlakbij prachtige duingebieden en een mooi strand. Kom jij, net als ik, desondanks vaak niet toe aan een wandeling? Loop dan mee met deze groep. We wandelen in stilte – voor maximaal genieten – vanuit de drukke stad door de duinen naar het strand. Onderweg doen we (mits niet te koud) hier en daar een mindfulnessoefening, om onszelf terug te halen naar het hier en nu en onze zintuigen open te zetten.

Wandelen in de natuur is ontspannend en goed voor gezondheid van lichaam en geest. Ervaring met mindfulness niet vereist. Wees welkom.



*Move
your
body,
Calm
your
mind*

Onder leiding van: Pauline Memelink

Verzamelpunt: Bushalte Maurits de Brauwweg, Van Alkemadeaan.

Kleding: Zorg dat je goed gekleed bent op het weer en trek goede wandelschoenen aan.

Kosten: 5 euro. Meer geven op basis van dana (vrijwillige bijdrage) mag.

Aanmelden: Vóór 1 januari via dreamelmm@gmail.com, telefoon, FB of via de website www.dreamel.nl.



Dreamel Moving & Mind: ervaren via Beweging, Dans en Spel

Docent: Pauline Memelink

Met vragen of voor informatie, neem contact op via:

+31 (0)6 - 24 23 56 24 | dreamelmm@gmail.com | www.dreamel.nl |

www.facebook.com/dreamelmovingmind

Betaling kan via bankrek.nr.: NL 23 TRIO 0338 5710 43

