

Vertraag en wandel in stilte



Zondag 9 november 2025 van 10:00 tot 12:00 uur

Afgelopen



Watertap Bleek en Berg

Bergweg, Bloemendaal, Nederland



Kom tot rust in de prachtige Kennemerduinen

Waar vind je meer rust dan in de stilte en schoonheid van de Kennemerduinen?

Onder de enthousiaste en deskundige begeleiding van Jolanda van der Heijden, mindfulnessstrainer hoogste categorie, gaan we samen mediteren en in stilte wandelen.

Je bent van harte welkom om mee te doen.

Vertragen. Stilte. Natuur. Bewegen. Mediteren. Het is allemaal zo goed voor je. Tijdens deze ochtend kom je uit je hoofd en in je lijf – een weldaad voor lichaam en geest. Ervaring is niet nodig.

Programma

- Beginmeditatie
- Stiltewandeling
- Eindmeditatie
- Thee en koekje

Wat is een stiltewandeling?

Een stiltewandeling kun je op verschillende manieren beleven. Je kunt je gedachten rustig laten komen en gaan, of je aandacht juist naar het nu brengen – naar je adem, je lichaam en je zintuigen.

De natuur helpt daarbij. Laat je verwonderen door dat ene bloempje, het gezang van vogels, de rimpeling van het water in de Oosterplas, of de trage beweging van een slak.

Of wandel eens met volle aandacht: voel hoe je voeten de aarde raken. Een heel andere manier van bewegen – je wordt er vanzelf stil van.

Gun jezelf deze fijne ervaring!

Bijdrage: Proefles 10,00. Bij aankoop van een rittenkaart wordt dit bedrag geretourneerd.

Informatie/Inschrijven: Jolanda van der Heijden, jolandaheijden@gmail.com

Kern

Bloemendaal

Voor wie

Jongeren, Volwassenen

Waarover

Gezondheid

Wat



Ga voor meer informatie naar
bloemendaalsamen.nl/agenda

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertap Bleek en Berg

Vertraag en wandel in sti...

09-11-2025 / 10:00 - 12:00

Watertan Bleek en Bern