



DANKBAARHEIDSWANDELING

Voor deze oefening heb je een compagnon nodig.
Ga op zoek naar iemand die mee wil oefenen in dankbaarheid of gewoon iemand waarbij jij je goed voelt.

Wandelen is gezond, zowel voor ons lichaam als onze geest. Het zet ons letterlijk in beweging maar het geeft ons ook rust. Een win-win!

Tijdens de dankbaarheidswandeling ga je samen op pad en je benoemt om beurten iets waarvoor je dankbaar bent.

Spreek vooraf af hoelang je de oefening zal volhouden (bv 10 min. of tot aan de volgende wegwijzer of ...)

Succes & geniet van de tocht onderweg!