



## **HSP Inspiratie Wandeling**

### **Voor wie het?**

HSP Inspiratie-Wandeling voor **H**oog **S**ensitieve **P**ersonen

### **Wat is het?**

Een stilte wandeling in de prachtige omgeving van de Dordtse Biesbosch, waar je zintuigen subtiel geprikkeld zullen worden. Tussendoor doen we een aantal opdrachten/oefenen, waarna er ruimte is om persoonlijke ervaringen te delen. We gaan echter niet uitgebreid met elkaar in gesprek.

### **Waarom zou ik gaan?**

Het is een heerlijke manier om op te laden in de natuur en de verbinding met jezelf te herstellen. Door te wandelen door de prachtige natuur met gelijkgestemden, zul je een fijne energie ervaren. We starten met een landingsoefening om even aan te komen in het moment en gaan daarna in stilte wandelen. Op deze manier heb je alle tijd om dat wat je voelt, hoort, ziet en ervaart in je op te nemen. HSP voelen zich vaak enorm verbonden met de natuur. Door de stilte, de mooie omgeving en het buiten zijn, zul je op een prettige manier ontspannen en de verbinding met jezelf herstellen.

### **Wat is de locatie?**

Biesbosch Dordrecht (exacte locatie volgt na aanmelding).

### **Wat zijn de kosten?**

De kosten bedragen €20 euro en dat is inclusief thee en iets lekkers

### **Hoe kan ik me aanmelden?**

Stuur een bericht via het contactformulier: <https://www.coachingspraktijk-besquare.nl/contact>

### **Wat als het slecht weer is?**

Een drupje regen geef een extra dimensie aan de wandeling, maar mocht het weer echt te slecht zijn dan zal de wandeling worden verplaatst. Hou het weerbericht goed in de gaten en pas je kleding & schoenen hier op aan.

### **Heb je nog een vraag?**

Dan kun je ook contact opnemen via het contactformulier

### **Delen?**

Zijn er personen in jouw omgeving die (ook) interesse zouden hebben? Voel je vrij om deze info te delen.