

Shinrin Yoku

Begeleiders

Inez Hafkamp

Marlies aan de Stegge

Locatie

Bungalowpark de Spar, Huisje 37

Koudelaan 13, Lage Vuursche

Programma

10.00 uur: Aankomst en verzamelen in Lage Vuursche, kennismaking met koffie

10.15 uur: Wetenschappelijke onderbouwing Shinrin Yoku door Marlies aan de Stegge

11.00 uur: Start wandeling, vertragen en waarnemen

12.00 uur: Meditatie oefening in het bos

13.30 uur: Lunch in stilte in het bos

15.00 uur: Creatieve opdracht in het bos

16.00 uur: Evaluatie en uitwisseling van ervaring, koffie met gebak