



**Zorg voor zorgprofessionals, dat is waar AerreA voor staat. Daarom biedt AerreA een gevarieerd programma waarin dit centraal staat. Goede zorg begint met zorg voor jezelf. Meld je nu aan voor Shinrin Yoku.**

#### **Wat is het?**

Shinrin Yoku, ofwel bosbaden, is in Japan een erkend medicijn tegen stressgerelateerde klachten en ook in Nederland wint deze methode terrein. De natuur helpt ons te ontspannen en uit het hoofd te komen en weer in verbinding te raken met ons lichaam, onze wijsheid en ons 'zijn'.

#### **Programma**

Aan de hand van verschillende meditatie-, mindfulness- en observatieoefeningen breng je een dag in het bos door. Hoewel je dit in een groep met een aantal deelnemers doet, gaat het om de individuele beleving. Inez Hafkamp, de natuurcoach die ook onze wandelreizen begeleidt, laat je het bos met alle zintuigen ervaren. Marlies aan de Stegge (internist/oncoloog n.p. en ervaringsdeskundige) of Antoinet Oostindiër (psychiater) verzorgt het theoretisch kader.

#### **Locatie en tijdstip**

Lage Vuursche, 10.00-17.00 uur.

#### **Kosten**

De kosten voor deelname bedragen €125,00, dit is inclusief koffie, thee en lunch.

#### **Aanmelden**

Stuur een mail naar [contact@errea.nl](mailto:contact@errea.nl)

Benieuwd naar andere activiteiten? Klik [hier](#) voor de agenda.

COPYRIGHT © AERREA BV 2018 ALL RIGHTS RESERVED. WIJ DENKEN DAT JE HET OP PRIJS STELT OM OP DE HOOGTE TE WORDEN GEHOUDEN VAN ONZE ONTWIKKELINGEN EN ACTIVITEITEN. MOCHTEN WE DIT VERKEERD HEBBEN INGESCHAT DAN KUN JE JE NATUURLIJK AFMELDEN VIA DE LINK ONDERAAN.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.  
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.  
U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen.  
Voor een goede ontvangst voegt u [contact@errea.nl](mailto:contact@errea.nl) toe aan uw adresboek.