

## Cursus Wandel jezelf gezond

Wilt u op een laagdrempelige manier in beweging komen en aan de slag gaan met positieve gezondheid? Meld u dan aan voor de cursus Wandel Jezelf Gezond

In kleine groepjes van 4 tot 8 personen wordt er onder leiding van een gecertificeerd Natuurcoach gewandeld.

De cursus bestaat uit 4 keer een wandeling van één uur. Elke keer komt er één thema van positieve gezondheid aan bod (welbevinden, dagelijks leven, mijn lichaam, zingeving en meedoen). Het is een leerzaam traject in positieve gezondheid en is meer dan wandelen alleen.

Door de wandelsessies komt u dichterbij uzelf en krijgt u waardevolle inzichten waarmee u aan uw eigen gezondheid kunt werken.

De wandeling is in een mooi natuurgebied, bij u in de buurt. Kijk voor de verschillende locaties in onderstaand overzicht.

### Kosten:

Voor 4 keer een wandeling van 1 uur betaalt u € 75,=

### Wandelingen:

*Wandeling omgeving Heldense Bossen*

Datum volgt – voorjaar 2022

Verzamelen voor de ingang van restaurant Op den Berg (adres: De Heldense Bossen 4, 5988NH Helden).

*Wandeling omgeving Meijel*

Datum volgt – voorjaar 2022

Verzamelen voor de ingang tennisvereniging De Starte (adres: Heufkesweg 27, 5768 RR Meijel).

### Aanmelden:

Bel tijdens kantooruren met 06-27849882

Ook is het mogelijk om een e-mail bericht te sturen naar [info@dorriedriessen.nl](mailto:info@dorriedriessen.nl). U dient in de mail uw gegevens (naam, adres, telefoonnummer en geboortedatum) door te geven en aan welke wandeling u wilt deelnemen.