



Stiltewandeling

Door **Tanya Kraan**

Ronde 2 – nr. 18 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Tanya Kraan is Nordic Walking- & Sportief Wandeltrainer geschoold bij de Atletiekunie. Na een opleiding tot meditatietrainer bij de SIO verzorgt ze met veel passie stiltewandelingen in de Achterhoek.

Stiltewandeling

Genieten van de natuur, een moment voor jezelf, lopen in een rustig tempo, even onthaasten. Wandelen in stilte brengt je in contact met je eigen lichaam en geeft rust en ruimte in je hoofd. Het is ook goed voor je creativiteit en het helpt je tot oplossingen te komen.

Onze focus ligt vaak op datgene wat 'moet' gebeuren, we worden geleefd. Neem heerlijk de tijd voor jezelf en wandel mee in stilte. De stilte brengt je in contact met jezelf en je geniet van datgene wat je overkomt in de natuur: de geuren, de kleuren en de geluiden om je heen. Hoe langer je in stilte loopt, hoe rustiger het wordt van binnen. Stilstaan bij jezelf, aandacht voor jezelf door alleen maar te lopen in een rustig tempo.

We beginnen de stiltewandeling met wat bewegingsoefeningen, een lichte warming-up, voor iedereen geschikt en met aandacht voor de ademhaling. We komen dan goed in contact met ons lichaam. Vóór de wandeling luisteren we naar een korte meditatie. De overwegingen mag je meenemen in de wandeling. Na afloop doen we nog wat ontspanningsoefeningen en is er de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen. Delen van de stiltewandeling zijn prima te integreren in wandeltrainingen, het is een verrijking. Wandel mee, beleef, ervaar en geniet.

Geschikt voor alle doelgroepen. Ik hoop mijn enthousiasme over stiltewandelingen met jou te mogen delen.

Facebook: <https://www.facebook.com/No-blabla-wandelen-572127152936150/>