



Leef!

holistisch gezondheidscentrum

STAP IN BALANS MAANDELIJKSE WANDELGROEP

Eerste zaterdag van
de maand van 9:30-11:00u
start bij centrum Leef!



Stap in Balans: Maandelijks Wandelgroep

onder leiding van Mieke Teluy, wandelcoach
Zoek je een ontspannen manier om je weekend te beginnen?

Wil je in beweging komen en tegelijkertijd **gelijkgestemden ontmoeten**? Sluit je dan aan bij de **wandelgroep** van Holistisch Gezondheidscentrum Leef!

Elke **eerste zaterdagmorgen** van de maand trekken we eropuit voor een inspirerende wandeling in de natuur.

Waarom wandelen?

Wandelen is meer dan alleen beweging; het is een weldaad voor lichaam en geest. De voordelen op een rij:

-Mentale Rust: Wandelen verlaagt je cortisolniveau (stresshormoon) en geeft ruimte in je hoofd.

-Fysieke Gezondheid: Het versterkt je hart, longen en spieren zonder je lichaam zwaar te belasten.

-Verbinding: Samen wandelen maakt het makkelijker om goede gesprekken te voeren of juist samen in stilte te genieten.

-Buitenlucht: Een frisse start van je dag geeft je energie voor de rest van het weekend.

Wat kun je verwachten?

We verzamelen bij het centrum voor een **wandeling van 1,5 uur**. We lopen op een **rustig tempo**, zodat er ruimte is voor ontspanning. Na afloop komen we samen terug bij het centrum om de wandeling gezamenlijk af te sluiten met een **warme kop thee**.

Praktische Informatie

- Wanneer: Eerste zaterdag van de maand.
- Tijd: 09.30 – 11.00 uur (verzamelen 09.20u)
- Startlocatie: Holistisch Gezondheidscentrum Leef.

Investering:

Strippenkaart: 10 wandelingen voor € 50,-.
Proberen? Een proefwandeling kost € 7,50.
Meld je aan!

Wil je de kracht van wandelen ervaren?
Meld je aan voor de eerstvolgende wandeling en stuur een bericht naar 06-53435536 / welkom@centrumleef.nl of loop even binnen bij het centrum.

Wandel je met ons mee naar een vitaler leven? Je bent van harte welkom!



Leef!

holistisch gezondheidscentrum