

Schrijf je nu in
voor de walk-
shop voor
mantelzorgers op
12 november!

Mindful
wandelen om je
energieniveau te
verhogen en je
stressniveau te
verlagen!

Loop je met me mee?

In het kader van de Dag van de Mantelzorgers organiseert Wandelcoach Marianne Mosselaar op zondag 12 november een wandeling speciaal voor mantelzorgers. Tussen 10-12 gaan we wandelen in het bos bij Spier, vanaf de boslounge.

Op de Dag van de Mantelzorgers, 10 november, krijgen mantelzorgers de erkenning voor de zorg die zij aan hun naasten geven. Als wandelcoach voor mantelzorgers zie ik de problematiek waar mantelzorgers mee worstelen. Tijdens mijn wandelingen bied ik naast rust en ruimte volledige aandacht. Speciaal voor de mantelzorgers.

Ben jij als mantelzorgers toe aan een luisterend oor, of wil je je lichaam en hoofd wat rust gunnen? Schrijf je dan snel in. Dit kan via Whatsapp of via het contactformulier op de website. Voor € 25,00 kom je helemaal tot rust, krijg je oefeningen mee die je ook prima zelf kunt doen, en natuurlijk sluiten we af met een lekker kopje koffie of thee!

Voor meer informatie:

☎ 06 46 45 69 61

✉ marianne@chnge-wandelcoaching.nl

➡ www.chnge-wandelcoaching.nl

Het gaat door bij min. 6 personen