

## Wat is Mindwalk?



Mindwalk is een combinatie van mindful wandelen, gecombineerd met invloeden uit de yoga, ontspannings-oefeningen, ademhalingsoefeningen en meditatie.

De oefeningen zijn geïntegreerd in een wandeling met telkens een ander thema, zoals balans, loslaten, kracht ed.

Sinds zomer 2018 mag ik, Esther, mij officieel Mind-walk trainer noemen en het sluit perfect aan bij mijn werkstijl en ons vitaal werken programma, wandelcoaching en burnout/herstel coaching.

Voorlopig zal ik de principes uit de Mind-walk bij 1 op 1 afspraken inzetten.

Het idee is om in de lente, als het weer lekker weer is, van start te gaan met een Mind-walk-groepstraining.

Mindwalk is een fijne manier om te onthaasten en jezelf op te laden in de natuur!

