

GRI FT P ARK 25

**Data:**

zondag
14 juli
11 augustus
8 september

Startpunt:

Griftsteede- kant Griftpark
Van Swindenstraat 129
3514 XR Utrecht

Duur:

van 10.00
tot 10.45 uur

Mindful wandelen, yoga en stadsgedichten

Start de zondag met een heerlijke wandeling door je favoriete stadspark.

In deze wandeling gebruiken we onze zintuigen om de verbinding te maken met de aarde, het water, de zon en de lucht.

We lopen met aandacht en wisselen af met simpele yoga oefeningen.

De wandeling wordt afgesloten met een stadsgedicht.

Begeleiders

Marian Dekker is Dru Yoga en Meditatie docent en geeft al 14 jaar lessen en workshops in hartje Utrecht. Ineke van Halsema schrijft gedichten.

Beiden zijn fan van het Griftpark en zijn er vaak te vinden voor een wandelingetje

Kosten & opgeven:

Er zijn geen kosten en opgeven hoeft niet.

Kom gewoon!

Zorg zelf voor wandelschoenen en comfortabele kleding. Een yogamat is niet nodig.

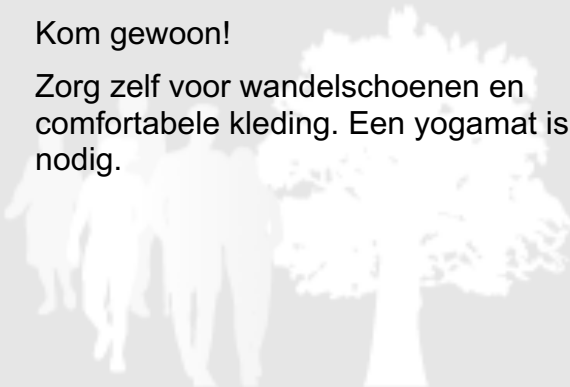
Meer informatie bij:

Marian Dekker

druyogahartjeutrecht@gmail.com

www.marian-dekker.nl

06-18702226



GRI FTP ARK 25



LICHT

Laat mij naar de lucht kijken
op mijn rug in het gras
wolken langs boomtoppen zien glijden
vogelgeluiden
zwaluwen
licht

IvH

