

## **AP** wandeling- Actieve **P**assieve wandeling

Kom je tijdens je vakantie graag in beweging of ben je meer type relaxstand? Wat het ook is, beiden zijn fijn om je op te laden. Om tot rust te komen en nieuwe energie op te doen voor het ritme dat je thuis weer gaat oppakken.

Tijdens je vakantie op Aimée Porcher helpen we het opladen een handje en kun je meedoen aan de AP wandeling. Actief en Passief in beweging, met als resultaat: meer ontspanning en meer energie.

Wandelen en bewegen, maar ook stilstaan, ga je op een andere manier ervaren. Tussen het wandelen door doen we o.a. mindfulness oefeningen. We genieten volop van het buiten zijn, laagdrempelig en niet zweverig! Uiteraard met het nodige plezier, want bewegen is niet alleen zinvol en gezond, maar ook leuk!

Daarnaast besteden we aandacht aan een gezonde ademhaling. Je ademhaling heeft namelijk een grote invloed op je energie- en stressniveau.

De technieken die ik je aanreik, kun je in je dagelijks leven toepassen. Mooi meegenomen toch? Als je na je welverdiende vakantie toch ècht weer naar huis moet.

Nieuwsgierig? Dan nodig ik je van harte uit mee te doen. Ik ben Marleen Zijlstra van Bewegen = Beweging. Meer weten over mij of wat ik doe? Neem dan gerust een kijkje op [www.bewegenisbeweging.nl](http://www.bewegenisbeweging.nl) .

