



4 SEASONS IN ONE DAY. De energie van de 4 seizoenen als hulpbron bij zelfzorg.

*Herken je het?*

Na een drukke dag, ga je met een vol hoofd nog eventjes langs bij de paarden en na een tijdje merk je dat je meer ruimte ervaart, meer ontspanning. Of nadat je gaan wandelen bent merk je op dat je de oplossing voor een probleem hebt.

Dit is waar deze workshop over gaat:

Eventjes 'weg zijn in de natuur' heeft een positieve werking op ons welbevinden. We trekken naar buiten en aan de hand van natuuroefeningen maak je kennis met de energie van de seizoenen. Al wandelen neem ik je mee naar de stilte van de winter, de groeikracht van de lente, het zonnige genieten van de zomer, de oogst van de herfst en illustreer ik hoe de natuurlijke cyclus van de seizoenen je helpt om beter zorg te dragen voor jezelf.

*Wandel je mee?*

Marianne Depestel – Bezielster [Equi Mare](#), Natuurcoaching met assistentie van paarden.

Gecertificeerd natuurcoach sinds 2018 en co-trainer opleiding Toegepast Ecopsychologie (ECOTUNER®) van [Earthwise Education](#)

