



Mindfulness in de natuur Jaartraject 2025 – 2026



Vijf momenten van rust, aandacht en verbinding in de natuur.

Ervaar het jaar met aandacht. Maak vijf keer per jaar bewust contact met jezelf, de natuur en de tijd van het jaar. Tijdens deze bijzondere mindfulness bijeenkomsten midden in de natuur, vertragen we samen en laten we de seizoenen ons leiden.

We wandelen, ademen, zijn stil, ervaren en reflecteren. Je hoeft niets te bereiken, alleen te ZIJN, precies zoals je bent.

Waarom mindfulness in de natuur?

De natuur nodigt uit tot rust. Buiten valt de ruis weg, en ontstaat ruimte om écht te voelen, te luisteren, te vertragen. Mindfulness in de natuur helpt je om:

- Dieper te ontspannen
- Bewuster te leven
- Je aandacht te trainen
- Stress los te laten
- Meer verbonden te zijn met jezelf en de wereld om je heen

Jaartraject

We komen 5x samen, steeds op een andere locatie die passend is bij het seizoen. Elke bijeenkomst heeft een eigen sfeer en thema.

Lente – groei en nieuw begin

Zomer – aanwezigheid en ruimte

Nazomer – aarden en stabiliteit

Herfst – Loslaten en dankbaarheid

Winter – stilte en introspectie

Programma bijeenkomst

Elke bijeenkomst vindt plaats tussen 09.00 – 12.00 uur en bestaat uit een:

- Kennismaking en inleiding
- Mindful wandelen en stilte oefeningen
- Korte begeleide meditatie
- Reflectie en/of schrijfmoment
- Thee, afronding en ruimte voor delen.

**Data bijeenkomsten**

Zaterdag 21 maart 2026, zaterdag 6 juni 2026, zaterdag 5 september 2026, zaterdag 7 november en 12 december 2026.

Locaties

Egmond, Bergen, Schoorl, Groet en Camperduin aan zee (niet in volgorde data)

Investing per persoon

175 euro voor het hele jaartraject, 39,50 euro per bijeenkomst (Inclusief thee, iets lekkers en begeleide oefeningen). Dit jaartraject is mogelijk aftrekbaar als scholing of vitaliteit.

Aanmelden

Wil je meedoen of meer weten?

Stuur een bericht naar info@lilianbendsorp.nl of bel me gerust op 06-51364967