



# Balans in 2018

Wandel- en zangcoachingsdag

27 januari 2018

Annemiek van der Velden  
& Leonie de Wit

Hoe zorg je goed voor jezelf in 2018? Hoe vind je balans tussen in- en ontspanning? Wil jij 2018 met frisse inzichten op dit gebied beginnen? Meld je dan nu aan voor de wandel- en zangcoachingsdag op zaterdag 27 januari in de prachtige Achterhoek!

Tijdens deze dag maak je in een kleine groep kennis met wandel- en zangcoaching. Leonie neemt je als zangcoach mee bij het ontdekken van je stem. Hoe neem je ruimte in, letterlijk en figuurlijk. Hoe leer je voor jezelf zorgen en je omgeving hierin mee te nemen. Hoe vind je balans? Ontdek hoe fijn het is om je stem als krachtig instrument in te zetten om deze vragen te beantwoorden.

Met Annemiek maak je een heerlijke wandeling door de mooie Achterhoek. Je krijgt inspirerende vragen en opdrachten die je ondersteunen. Ook de natuur helpt zeker mee. Het gaat als vanzelf stromen en aan het eind van de wandeling weet je wat jouw eerstvolgende stap wordt voor een mooi komend jaar.

Tussen de middag word je verwend met een heerlijke lunch bij De Keuken van Hackfort.

Praktische informatie:

We kiezen voor een kleine groep. Minimaal 6 en maximaal 10 personen, waarbij we de groep splitsen tijdens de activiteiten.

Start van de dag is om 9.30u met inloop met koffie, thee en iets lekkers.

10.00u deel 1 van het programma: wandel of zangcoaching.

12.30u uitgebreide lunch

14.00u deel 2 van het programma: wandel of zangcoaching.

16.00u afronding met een hapje en drankje

Investering: € 145,00 voor de hele dag, inclusief eten, drinken en kleine goodiebag.

Wil je meer informatie? Stuur dan een mailtje naar: [wandelenzangdag@gmail.com](mailto:wandelenzangdag@gmail.com).

Je kan natuurlijk ook bellen met Annemiek: 06-11125317 of Leonie: 06-28477953.

Locatie:

Okhorstweg 4

7234 SV, Wichmond