



Jos W.M. Kleijnen, coach en trainer  
E: [jwmkleijnen@hetnet.nl](mailto:jwmkleijnen@hetnet.nl)  
I: [www.joskleijnen.nl](http://www.joskleijnen.nl)  
M: 06-19012464  
Kvk.nr.: 12064894

## LOOPMEDITATIE-BLOTEVOETEN



Donderdag 3 sept. 2015, 09.00-13.00 uur  
Rijstal Venhof, Venhof 2, 6075 NE Herkenbosch  
€ 27,50 p.p.

Chinese blotevoeten meditatietoht. Met Chi Kung oefeningen en mantra. Aub aanmelden. Afsluiting met kop koffie\thee en vlaai.

08.45 Verzamelen P-plaats Rijstal Venhof  
09.00 Vertrek speciale paden in Nat.Park De Meinweg  
09.30-11.30 2 meditatietohten in NPDM.  
12.00 Terugtocht  
13.00 Afsluiting met kop koffie/thee en vlaai.

**Denk altijd aan:**

goede wandelschoenen, liefst zachte, stille zolen; warme kleding voor 's ochtends vroeg (lange mouwen), muggenstift, paspoort, iets om te eten tussendoor. Water voor onderweg. Liefst pet of donkere hoofddoek. Deelnemers kunnen vies/vuil worden. Oude handdoek.

Activiteiten zijn altijd voor eigen verantwoording en vanuit eigen vrije wil.

*Voor het kennen van de weg, moeten we gewoon op weg.  
Je dingen doen, liefst met plezier (dat hoeft niet daar, je  
kan 't ook Hier) Heel simpel op de Poeh-manier.*

(Stukje uit: 'Tao van Poeh' van Benjamin Hoff.)

