

Mindful wandelen in het Meetjesland

EKKLO – In een wereld waar alles constant in beweging is stapelt stress zich op. Wandelen is een goede manier om te ontstressen.

Toerisme Oost-Vlaanderen en de dienst Welzijn van het provinciebestuur van Oost-Vlaanderen ontwikkelden samen een 'mindful' wandeling in het Meetjesland, de landelijke regio tussen Gent en Brugge. Mindfulness is een training met de focus op bewuster leven, op het hier en nu, om zo helemaal tot rust te komen. Petra Neyt, een ervaren coach, stippelde een wandelroute uit in het krekengebied met begeleidende geluidsfragmenten. Wandelaars krijgen onderweg twintig oefeningen



In het groene Meetjesland kun je heerlijk onthaasten.

Foto Toerisme Oost-Vlaanderen

te horen. Voor de mindful wandeling is ervaring met mindfulness niet nodig. De kaart en ge-

luidsfragmenten kun je gratis downloaden op de website van Toerisme Oost-Vlaanderen (www.tov.be).

