

# Praktijk de ZomerDijk

*Het Nationaalpark de Drentse Aa op andere manieren beleven en ervaren o.l.v. Wilma Dijk lifecoach.*

## **Natuurwandeling gedurende 1,5 uur voor maximaal 4 personen met het doel:**

- Inzichtgeven
- Bewust worden
- Ontspannen
- We stoppen meerdere keren om te reflecteren

## **Intuïtief schilderen of tekenen in de natuur voor maximaal 4 personen:**

- Niets moet
- Ervaringsgericht
- Ontspannen
- Tijdstip en duur gaat in overleg

## **Wandelen en fotograferen met eigen mobiele telefoon of fototoestel in de natuur:**

- Op de mooiste plekjes
- Tijdstip en duur gaat in overleg

## **Ontspanningsmassage in de praktijk:**

- Maximaal 1 uur voor 1 persoon

## **Kosten en info over deelname:**

- De kosten hangen af van de tijdsduur en het aantal personen.
- Richtlijn is 60 euro per uur en dit kan hoofdelijk verdeeld worden.
- Voor de schilder en tekenmaterialen rekenen we een kleine toeslag van 5 euro p.p.
- Inclusief koffie of thee

Opgave kan telefonisch bij Wilma Dijk: 06-23753308

Adres: Oudemolenseweg 13 in Gasteren

Als het regent zijn er ook in de praktijkruimte mogelijkheden om te schilderen of te tekenen.

Voor meer info over de praktijk en mijn achtergrond: [www.praktijkdezomerdijk.nl](http://www.praktijkdezomerdijk.nl)