

## **Stiltezwervtocht met verhaal**

Even letterlijk stilvallen en er even helemaal uit. Wat een luxe kan dat soms zijn.

- ♥ Om even niet te hoeven en in alle rust weer 'in jezelf' te zakken.
  - ♥ Om stil te staan bij iets wat aandacht vraagt
- ♥ Om lekker buiten te zijn en te mijmeren: hoe nu verder?
  - ♥ Om inzicht te krijgen in je onrust
- ♥ Om je te laten verrassen wat de stilte je vertelt
  - ♥ Om lekker opgefrist het weekend in te gaan
  - ♥ Om even tijd voor jezelf te hebben

Krijg je zin om in stilte te dwalen? Dan nodigen wij, Frédérique en Mariette, je uit voor de stiltezwervtocht met verhaal op **6 juli** met als thema: '**Voluit aanwezig**'. De zwervtocht gaat van start met een verhaal, dat aansluit bij het thema. Wat je daar verder mee doet, is aan jou. Wij ondersteunen je in waar jij eventueel om vraagt tijdens het wandelen in stilte.



### Enkele ervaringen van deelnemers in 2017:

"Het verhaal sloot mooi aan op het thema en het bracht bij mij veel rust in het hoofd. Dankzij de sfeer van het verhaal en de rustige vertelling, kon ik mij daarna al snel aan de stilte overgeven, iets wat ik waarschijnlijk zonder deze inleiding van de wandeling niet zo snel zou krijgen.." *Wilma*

"Mooi om te ervaren hoe je in een groep echt met jezelf in stilte kunt wandelen en dat het inleidende verhaal echt tot denken heeft gezet. Het is meer dan wandelen in een groep." *Yvonne*

"Ik kon helemaal in- en meeleven en visualiseren tijdens het verhaal.  
Een plek met fijne energie. Het was een hele fijne ochtend  
begeleid door jullie, twee mooie vrouwen.  
Dank jullie wel." *Evelien*

### Doelgroep

Iedereen die benieuwd is naar de stilte en/of met het betreffende thema aan de slag wil en in wandelbare conditie is. De zwerftocht is 5 – 7 km. We lopen in een rustig tempo (+/- 2 uur). Met minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers.

Wil je graag een keer met je eigen groep een zwerftocht maken? Neem dan contact met één van ons op. Dan maken we een voorstel op maat voor jullie.

### Aanmelden en verdere praktische informatie

Zin om mee te zwerven? Meld je aan via [info@marietteswart.nl](mailto:info@marietteswart.nl) of via [info@vertelvrouwe.nl](mailto:info@vertelvrouwe.nl). Of via het aanmeldformulier in de agenda van [www.marietteswart.nl](http://www.marietteswart.nl) of [www.vertelvrouwe.nl](http://www.vertelvrouwe.nl)

Bij aanmelding **vòòr 30 juni** betaal je € 35,- per persoon. Kom je met 2 of meer personen dan betaal je € 32,50 p.p. [incl. btw., koffie/thee met wat lekkers] Meld je je aan **na 30 juni** dan betaal je € 40,- . Kun je onvoorzien toch niet, dan mag je een vervanger sturen.

Inloop op 6 juli vanaf 9:30 uur. Start van het programma 10:00 uur. Eindtijd is rond 13:00 uur

In de rust van de bossen bij Dwingeloo staat de "Bospub". Het amfitheater erachter is de start van elke ochtend. Mocht je na afloop zin hebben in een lunch, daarvoor kun je terecht in de Bospub.

### Zwerftochtbegeleiders



Frédérique te Dorsthorst – De Muij



Mariette Swart