

## MINDFUL WANDELEN

Iedereen zegt je om buiten te komen. Loop je ook hier gewoon verder te piekeren? Probeer dan deze oefening eens. Ga op zoek naar de 7 kleuren van de regenboog op je wandeling, focus je op de prachtige kleuren rond je. Maak het moeilijker door enkel natuurlijke zaken te mogen benoemen.

