

# WALKABOUT

presenteert:

## WANDEL SESSIES

Soms zie je het even niet meer zitten, valt het leven je zwaar, heb je het gevoel niet meer vooruit te kunnen en er alleen voor te staan. Je voelt je misschien onzeker, eenzaam, futloos, angstig, gestresseerd,... of het lijkt dat je niet meer kan stoppen met denken,...

Al wandelend kom je letterlijk en figuurlijk terug in beweging. Je zal voelen en ontdekken hoe de natuur, het buiten zijn, het wandelen je kunnen helpen om terug een psychisch evenwicht te vinden en tot rust te komen. Door verbinding te maken met jezelf, de anderen in de groep en de natuur herstel je je zelfvertrouwen en veerkracht. We gaan samen op zoek naar jouw doel, naar wat jij anders wil, naar je krachten en je steunfiguren.

### **Wat?**

6 wandelsessies in groepjes van 4 tot max. 8 personen

### **Voor wie?**

Volwassenen die op een andere manier dan via gesprekstherapie willen stilstaan bij zichzelf & op pad en in dialoog met anderen willen komen tot veranderingen in hun leven.

### **Waar en wanneer?**

Locatie: parking Het Moment, Herseltsebaan 2 te Averbode.

Data: zie achterzijde flyer aub.

### **Kostprijs**

Je betaalt €15 voor 6 sessies.

Heb je interesse, dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Na de groepssessies volgt een individueel afrondingsgesprek. Deze twee individuele gesprekken kosten €11 per sessie, €4 bij VT.

### **Begeleid door**

Ann Vandervoort en Mieke Beckers. Beiden zijn klinisch orthopedagoog & oplossingsgericht outdoortherapeut.

### **Inschrijven of vragen?**

Mieke: 0498/078.202

walkaboutcounseling@gmail.com



## **Data:**

Alle informatie vind je op de website: [www.walkabout-counseling.com](http://www.walkabout-counseling.com). Neem even contact via mail of bel bij vragen. Ik help je graag verder.

### **Reeksen 2026:**

- **Reeks 1: van 16 tot 18u**
  - 2, 9 en 23 februari. 2, 9 en 16 maart 2026.
- **Reeks 2: van 17 tot 19u**
  - 4 mei en 11 mei. 1, 8, 15 en 22 juni 2026.
- **Reeks 3: van 17 tot 19u (5 sessies)**
  - 29 juni. 13 en 27 juli. 3 en 10 augustus 2026.
- **Reeks 4: van 16 tot 18u**
  - 26 oktober. 9, 16 en 30 november. 7 en 14 december 2026.