



## Praktische informatie

**Locatie:** Guesthouse Fos kè Chóros, gelegen in het midden van het eiland. U verblijft in een appartement of studio.

**Groeps grootte:** tussen 6-8 personen

**Trainer:** Rian Coumou. Zij is een ervaren Mindfulness trainer.

**Kosten:** € 725,- p.p. inclusief verblijf, ontbijt, lunchpakket, kookworkshop en een gezamenlijk diner op de eerste avond (reiskosten niet inbegrepen).

**Datum:**

- van 26 april tot 3 mei 2019
- van 5 mei tot 12 mei 2019

**Informatie:** via email of telefoon

Rian Coumou  
 Tel: 06-46588324  
 Email: [info@LiberoWalcheren.nl](mailto:info@LiberoWalcheren.nl)  
 Website: [www.LiberoWalcheren.nl](http://www.LiberoWalcheren.nl)  
 Praktijkadres: Pijpstraat 23a

BIGregistratie: 39001915530  
 KvK nummer: 20150469

## Stiltewandelingen en Mindfulness op het Griekse eiland Kythera



‘Regelmatig stilstaan om de schitterende vergezichten in je op te nemen’

## Stiltewandelingen

Volledig genieten van het wandelen in harmonie met jezelf en de omgeving. Leven in het moment. Met alle zintuigen de geuren en kleuren van het eiland in je opnemen. Zo kom je geestelijk en lichamelijk tot rust. Voel en beleef het op Kythira, de geboorteplaats van Aphrodite. Stiltewandelingen met mindfulnessoefeningen. Kythira is bij uitstek een eiland waarbij al je zintuigen geprikkeld worden. Het heldere licht, de overvloedige geuren en kleuren van de natuur, de vergezichten en de zee, die altijd in beeld blijft. Het ultieme eilandgevoel is overal te vinden. Er leven slechts 3.000 mensen, verspreid over 65 dorpen. Van enige industrie of grootschalig toerisme is geen sprake. Al wandelend over het eiland kom je vanzelf tot rust. Wat overblijft is verwondering....

## Voor wie ?

Voor de gemiddelde wandelaar die er van houdt om in verbinding te zijn met zichzelf en de natuur. De wandelingen zijn divers van aard. Bijvoorbeeld door een kloof met watervallen of een voettocht naar een schiereiland met uitzicht op een Venetiaans kasteel.

## Hoe ?

Programma:

Na het opstaan en vóór het ontbijt starten we met enkele oefeningen om het lichaam wakker te maken. Na het ontbijt volgt een (begeleide) meditatie.

Daarna gaan we op pad. We nemen een lunchpakket mee voor een picknick op een stille plek. Al naar gelang de wensen van de groep kunnen we af en toe kiezen voor een lunch in één van de tavernes die het eiland rijk is.

Tijdens de wandeling ervaren we verschillende loopmeditatietechnieken en zullen we regelmatig stilstaan om met aandacht naar binnen te gaan of juist heel bewust te kijken, luisteren, ruiken, voelen..

De eerste avond eten we samen. De overige avondmaaltijden kunnen ter plekke geregeld worden. Omdat iedereen andere wensen en budget heeft, kunt u kiezen voor apart of samen eten, zelf bereiden of uit eten gaan.

*hoofd in de wolken  
haren in de wind  
voeten stevig op de grond  
in verbinding met jezelf*

## Informatie

Op de website van Fos kè Choros, [www.eengriekseiland.nl/stiltewandelen](http://www.eengriekseiland.nl/stiltewandelen) vindt u informatie over bereikbaarheid, manieren van reizen naar het eiland, de appartementen en studio's en andere zaken.



Voor informatie of aanmelding omtrent reis en verblijf, kunt u zich wenden tot Albert of Anita van Fos kè Choros: [albert@eengriekseiland.nl](mailto:albert@eengriekseiland.nl) of [anita@eengriekseiland.nl](mailto:anita@eengriekseiland.nl). Zij maken ook een persoonlijk ReisVoorstel welke bestaat uit een reisplan en totale kostenindicatie. Voor vragen omtrent de stiltewandelingen en mindfulness, kunt u terecht bij Rian van LiberoWalcheren: [info@LiberoWalcheren.nl](mailto:info@LiberoWalcheren.nl)