

## LACHWANDELINGEN IN DE BIESBOSCH

### Uniek programma in de Zuid-Hollandse en Brabantse Biesbosch

U kunt deelnemen aan een bijzonder recreatief programma in de prachtige natuur van de Biesbosch. Dit programma is ook voor organisaties op aanvraag te boeken! Trainer/coach Wil Hendriks van Lachyoga Nederland neemt u mee op een wandeling in de Biesbosch die vergezeld gaat van leuke en magische oefeningen en verrassingen.

*Uw gids stelt zich graag aan u voor*

**Wil Hendriks** is de grondlegger van lachyoga in Nederland. In 2004 introduceerde hij als 1<sup>e</sup> in Nederland dit concept van de Indiase arts dr. Madan Kataria. Lachyoga combineert diverse interactieve lach oefeningen, waarbij men lacht zonder reden, met eenvoudige ademhalings- en strekoefeningen uit de yogaleer. Wil geeft o.a. workshops, cursussen en interactieve lezingen voor particulieren, bedrijven en instellingen.

*Het programma*

Het programma begint en eindigt bij **Huiskamercafé Fluitekruid**, waar u gastvrij zal worden ontvangen door gastvrouw **Froukje Scholten** en haar team. Fluitekruid vindt u naast herberg Kop van het Land, schuin tegenover het pontje naar Werkendam.

**(totale duur circa 4 uur, andere tijden in overleg)**

- 10.00 uur      Verzamelen bij Huiskamercafé Fluitekruid (speciaal voor ons eerder open!). Onder het genot van een kop koffie of (kruiden)thee met een taartje (inclusief) maken we kennis met elkaar en wordt het programma nog even kort toegelicht.  
Vervolgens wandelen we naar de veerpont (afhankelijk van de route!).
- 10.45 uur      Met de veerboot varen we naar de overkant, alwaar de Brabantse Biesbosch zich bevindt (of we blijven in de Zuid-Hollandse Biesbosch).
- 10.55 uur      We maken een wandeling en zullen enkele stops maken op mooie, rustige plekje waar we onder meer enkele lachyoga oefeningen zullen doen. Soms zal de natuurlijke stilte om ons heen zich dus vullen met ons gelach en soms zal de natuurlijke stilte in onszelf worden angesproken.  
Uiteraard kunt u Wil vragen stellen over lachyoga en aanverwante zaken. Maar gewoon genieten van het zijn en de natuur is uiteraard ook mogelijk.  
Tocht inclusief stops en lunchpauze aan het water bedraagt circa 2,5 uur.
- (13.35 uur)    (We komen weer aan bij de veerboot en varen terug naar Dordrecht.)
- (13.45 uur)    Vervolgens lopen we terug naar Huiskamercafé Fluitekruid waar u nog even in de gelegenheid bent om ervaringen en informatie uit te wisselen. De eventuele consumpties die u dan nuttig zijn voor eigen rekening. Naar wens maken we nog een vrolijke (groeps)foto die we u later als herinnering zullen toesturen (kan enkel per email!). U ontvangt nog een leuke attentie.

**Kosten: € 30,- p/p** (inclusief kop koffie/thee met taart, retour veerpont indien van toepassing, wandeling met lachyoga oefeningen en begeleiding door lachyoga trainer/coach en een attentie).

Voor eventueel proviand onderweg (+ lunch) dient u zelf zorg te dragen.

U kunt minimaal 2 dagen vooraf eventueel een biologische lunch bestellen bij Fluitekruid voor circa 10 euro p/p. Informeer aldaar naar de mogelijkheden.

\* Voor organisaties gelden iets andere tarieven en afspraken, informeer vrijblijvend!

*Handig om te weten*

☺ Data van dit arrangement: in overleg (10.00-circa 14.00 uur).

*Wijzigingen voorbehouden!*

☺ Minimaal 5 deelnemers per activiteit, maximaal 25.

☺ Informatie en reserveren: [info@lachyoga.nl](mailto:info@lachyoga.nl) / [www.lachyoga.nl](http://www.lachyoga.nl) / 010 - 223 99 14 (Wil Hendriks). Gelieve uw naam, volledig adres, telefoonnummer, eventueel emailadres en aantal personen door te geven. U ontvangt vervolgens bericht van uw aanmelding.

☺ U mag de bijdrage vooraf contant betalen aan de trainer.

☺ Deelname vanaf 12 jaar.

☺ Wij adviseren u om gepaste kleding voor deze tocht mee te nemen.

☺ Bij regenachtig weer zal de activiteit worden geannuleerd. Eventueel kan er nog voor worden gekozen om een andere datum te prikken.

☺ Mocht u binnen 24 uur voor aanvang van de activiteit (op de betreffende datum) annuleren, dan wordt er 25 euro p/p in rekening gebracht. Dit in verband met de gemaakte kosten voor en inkomstendering van de organisatie.

☺ LET OP! Wij adviseren om met de fiets te komen. Mocht u met de auto gaan, dan is het niet mogelijk om te parkeren voor de horeca! U dient uw auto dan gratis langs de Provinciale weg te parkeren (in de berm)! Bedankt voor uw begrip.

*Graag tot ziens en lachs in de Biesbosch!*

[www.lachyoga.nl](http://www.lachyoga.nl)

Begin- en eindlocatie:

Huiskamercafé Fluitekruid

Zeedijk 30 Dordrecht

(parkeren niet voor de deur, maar aan de kant van de Provinciale weg, op loopafstand)

Telefoon: 078 - 621 34 82

**Informeer naar de mogelijkheden!**