

Herfst Equinox

[Lees voor](#)



De equinox is de dag waarop licht en donker even lang zijn. Het perfecte moment om bewust op pauze te duwen. De dagen worden zichtbaar korter en de herfst kondigt zich aan. Tijdens deze mindful wandeling sta je stil bij wat dit moment met je doet. Hoe beleefden onze voorouders deze tijd van het jaar? Wat is het effect op je energiepeil? En hoe kunnen we een moment van pauze in ons dagelijkse leven integreren? We wandelen aan een rustig tempo en leggen slechts een 3-tal km af zonder tijdsdruk. Het is een moment om te onthaasten, je innerlijke batterijen op te laden en je bewust voor te bereiden op de koude, donkere helft van het jaar.

In samenwerking met Bezoekerscentrum Palingbeek

Begeleiders: Steffie Vandierendonck

Uitvoerder

Avansa Oostende-Westhoek

Wanneer

do 18 september 2025 van 18:00 tot 20:00

Waar

Plaats van afspraak Cafetaria Palingbeek

Palingbeekstraat 18
8902 Zillebeke

Prijs

€10.00

UitPAS kansentarif - 2.00: 2 EUR, Kansentarif met UitPAS Westhoek: 2 EUR

Reserveren

- <https://avansa-ow.be/r/11270>
- tel: 059/50.39.52
- e-mail: info@avansa-ow.be

Organisatie

Avansa Oostende-Westhoek

- tel: 059/50.39.52
- e-mail: info@avansa-ow.be

Meer info

- tel: 059/50.39.52
- e-mail: info@avansa-ow.be