

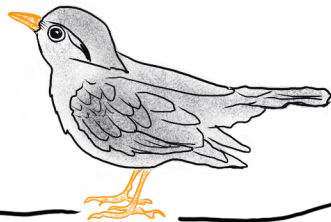
# Tuinen in Beweging stelt voor:

## 5 tips voor onthaasting instant ontstressing in je eigen tuin

### 1. Luister naar relaxerende muziek

In je  tuin kan je achterover leunen bij het *unieke*  vogelconcert, harmonisch begeleid door de wind die door de bomen  zingt en het zachtklaterende beekje op de achtergrond...

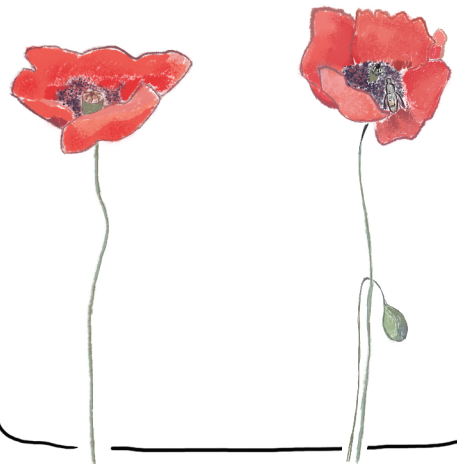
geen enkele verkeerde noot!  
wat een rustgevende zaligheid.



### 2. Maak een natuurwandeling

Geniet van een ontdekkingstocht in je tuin en bekijk alles alsof je het voor het eerst ziet met een blik van pure verwondering en bewondering voor alles wat leeft, groeit en bloeit. Dit is een

PUUR AVONTUUR.



### 3. Ga eens naar de openlucht cinema

In je tuin kan je op elke uur van de dag kijken naar de PRACHTIGSTE

natuurdocumentaires die je opvallend GELUKKIG maken.



### 4. Beweeg jezelf gezond

Zet jezelf in BEWEGING in je tuin. Doe regelmatig enkele groene oefeningen.

... en begin vooral klein  
Interactie met de natuur

zet jezelf in de juiste beweging.

SOW & GROW



### 5. Plan vandaag nog een vakantie

Ga op reis in het wondermooie landschap van je eigen tuin en geniet van de rust die jouw favoriete plekje uitstraalt.

Of: Verwen jezelf in het therapeutische kuuroord in je tuin

waar je terug connectie maakt met de helende kracht van groen en ook dagelijks oefeningen kan doen in

DANKBAARHEID

en opnieuw leert glimlachen om al die aardse schoonheid.

