

Winter Zee Zwemmen



Wat gaan we doen?

Eén keer per week stappen we de zee in. We laten ons voeden door de zee, door de koude. We genieten van de elementen, het lege en stille strand, de rust en de wolkenluchten. We starten met een klein stukje joggen om ons lichaam lekker op te warmen (het beste op blote voeten, neopreen sokken of barefootshoes). Daarna doen we een oefening om vervolgens met zachte kracht het water in te gaan. Het is geen helden-daad maar een wel-daad voor geest en lichaam. Iedereen kan het, vanuit een mindset van vertrouwen! Zelfs koukleumen als Guido ervaren het als verwarmend :-)

Eens in de zoveel tijd zal Guido (indien gewenst) toelichting geven op een van onderstaande voordelen. Maar het doel is vooral DOEN (door niet-doen), ERVAREN en GENIETEN.

Wat levert het op?

- Immuunsysteem krijgt een gezonde opkikker
- Helpt lichaam en geest in balans brengen
- Geeft inzicht in onze mind-set
- Verhoogt energieniveau
- Een betere bloed- en lymfesysteemcirculatie
- Verbetering van concentratievermogen en doelgerichtheid
- Cultiveert 'zachte kracht'
- Herstelt evenwicht van positieve en negatieve ionen (Aarden)
- Vetverlies door verbranding en het activeert 'bruin vet'
- Tevredenheid en vitaliteit

Zachte kracht

Het doel van deze activiteit is de bevordering van onze gezondheid, het beleven van een wel-daad én om deze daad met zachte kracht te doen. De zachte kracht helpt je in contact te komen met jezelf én de zee. Voor veel mensen is 'zachte kracht' niet vanzelfsprekend, zeker niet in combinatie met zoiets 'heldhaftigs' als in (ijs)koud water gaan. De wilskracht kan gemakkelijk een leidende rol krijgen. Het cultiveren van 'zachte kracht' maakt het trotseren van koude makkelijker en waardevoller en is een zeer verrijkende staat van 'zijn' in ons leven.

Wanneer

Elke vrijdagmorgen: 10.30 – 11.30 uur
Bij voldoende deelnemers: start 5 oktober

Waar

Strand Vrouwenpolder (exact locatie komt nog).

Kosten

€5,- pp. per keer
Mogelijkheid tot 2 proeflessen, daarna
winter-zee-zwem-abonnement per 10 weken.

Aanmelden

info@outdoorinspiration.nl of 06 205 263 80

Wat breng je mee?

Zwembroek
Handdoek
Warme kleding (en makkelijk/snel aan en uit te doen)

