



**NAAM PROGRAMMA:**  
**HARMONY WALK**

**Tijd:** Ongeveer 1 tot 2 uur afhankelijk van het verloop

**Hoeveel en waar:** Met 3 tot 6 personen die je kent, kun je afspreken om een wandeling te maken. Bij voorkeur in een park of in de natuur.

**Benodigheden:** Wandelschoenen 😊

**Omschrijving:** Maak samen met familie, vrienden of bekenden een wandeling. Spreek een startpunt af waar je gezamenlijk aan de wandeling begint. Dit kan eventueel iemand zijn die je lang niet hebt gezien of waar je lang niet mee hebt afgesproken.

Wandel de eerste 20 tot 30 minuten in stilte en observeer je omgeving met het thema Harmonie in gedachten. Probeer in je observatie te kijken naar datgene wat voor jou harmonie uitstraalt of er harmonieus uitziet.

Voel je vrij hier een foto van te maken zodat het later kunt laten zien.

Wissel aan het eind van de 20 tot 30 minuten stilte met elkaar uit wat jullie observaties waren en waar je harmonie in hebt gezien of hebt ervaren. Laat eventueel de foto zien om je verhaal/ervaring toe te lichten.

# Wil je je inspiratie delen met anderen. Deel dan je foto's op de tijdlijn van onze facebook pagina met enkele zinnen van inspiratie/harmonie. #PeaceintheParkNL