

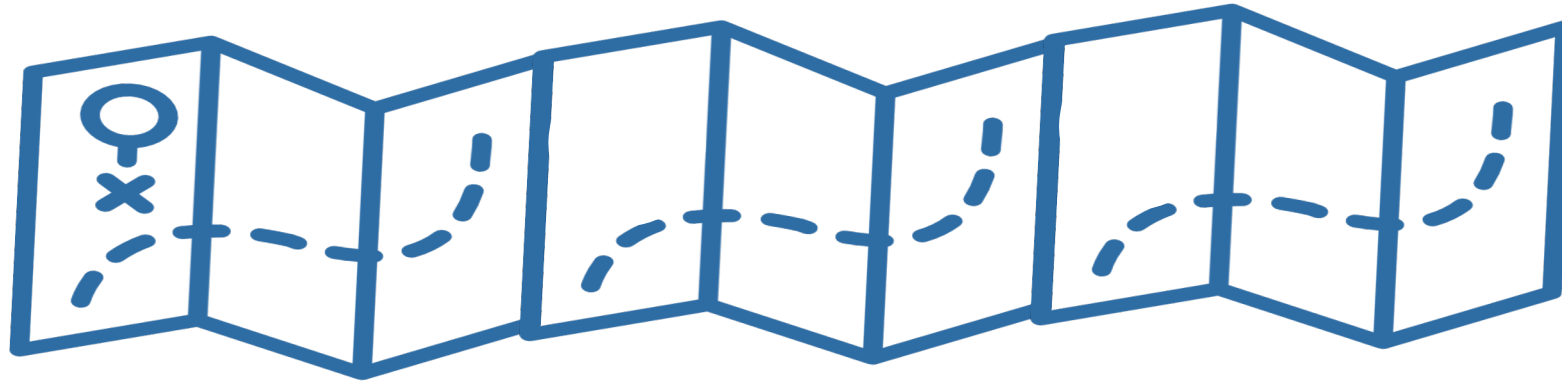


## “Door de bomen het bos weer zien”

We nodigen je uit om vandaag 10.000 stappen te zetten  
en jezelf onderweg uit te dagen met 3 vragen

Geef jezelf frisheid in je hoofd  
denk vooruit ipv te piekeren  
en vindt als extra bonus 3 energieke ideeën  
op basis van je talenten waarmee je snel aan de slag kan gaan

# Wandelopdracht: Wat nodig?



1. Zoek een mooie wandeling van 5 tot 8 km bij jou in de buurt



2. Doe je wandelschoenen aan



3. Steek je telefoon op zak  
(die heb je nodig voor de uitdaging 😊)



### 3 Vragen voor onderweg:

*Denk terug - Kijk naar jezelf over de afgelopen maand:*

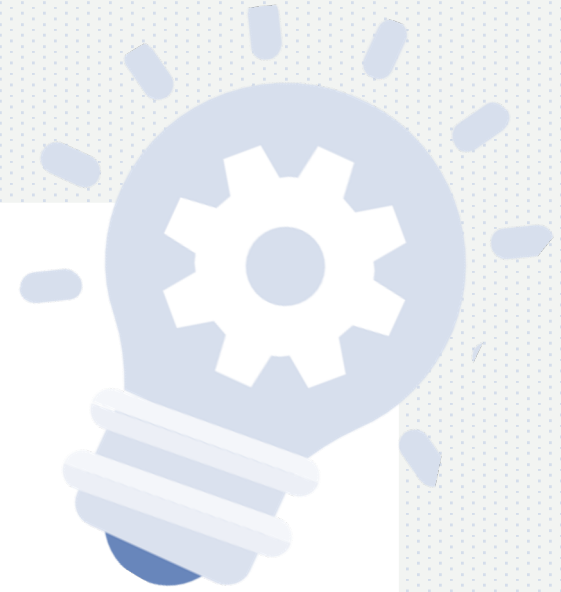
1. Waar heb je jezelf in postieve zin **verrast**?
2. Wat was je onverwacht **trots** op jezelf en welk talent heb je daarvoor ingezet?
3. Wat heeft je **energie gegeven** en hoe kun je dat de komende 2 weken nog meer inzetten?



# Uitdaging

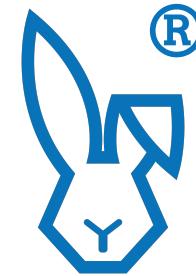
## *Neem onderweg 3 foto's*

1. Van zaken die je opvallen, raken of waar je oog opeens op valt
2. Compileer deze in één foto,  
een handige app hiervoor is layout
3. Post de afbeelding op facebook/instagram met #BlauwKonijn  
en tag BlauwKonijn®
4. Beschrijf hierbij kort jouw grootste take-away uit de wandelopdracht



Wij kiezen op het einde van elke maand de “BlauwKonijn®-spotter van de maand” en die wint een BlauwKonijn Goodiebag





<http://www.blauwkonijn.be/>  
#BlauwKonijn



## Volg ons



[www.BlauwKonijn.be](http://www.BlauwKonijn.be)



[www.facebook.com/Ivie.Yvonne](https://www.facebook.com/Ivie.Yvonne)



[www.instagram.com/blauwkonijn\\_](https://www.instagram.com/blauwkonijn_)

#BlauwKonijn

# BlauwKonijn®

