



Inschrijfformulier Blote-Voetenpad Lopen

Welkom bij het lopen op onze blote voeten.

Vanaf maart (vanaf het voorjaar) tot en met oktober (tot het najaar) wordt er doorlopend, regelmatig een Blote-Voetenpad Lopen georganiseerd door Annie Fens in de Zegge-polder van Terheijden, als het mooi weer is. Het is op een zaterdag- of zondag ochtend (eventueel ook op een zomeravond) en de data zijn altijd afhankelijk van het weer, het wordt alleen georganiseerd als het weer en de temperatuur het toelaat.

Data zullen steeds kort van te voren bekend worden gemaakt op de website www.anniefens.nl en u krijgt een e-mail als u zich daar voor heeft aangemeld. Aanmelden is verplicht en dat kan via mail naar info@anniefens.nl of u kunt bellen naar 06-53776005, zodat we op uw komst kunnen rekenen en voor de maximale grootte van de groep.

Blote-Voetenpad lopen met voeten- en tenen lezen op zaterdag of zondag ochtend (eventueel ook op een zomeravond) :

- Verzamelen en inschrijven vanaf 9:30 uur, kom a.u.b. op tijd zodat we stipt om 10:00 uur kunnen vertrekken (of eventueel vanaf 18:30 uur, vertrek om 19:00 uur) bij de Praktijk in natuurlijke geneeswijzen, Annie Fens, Kalkvliet 14, 4844 VK in Terheijden.
Neem a.u.b. uw ingevuld en ondertekend inschrijfformulier mee wat u via de mail toegestuurd heeft gekregen.
(u kunt een inschrijfformulier ook eventueel ter plekke invullen en ondertekenen, mocht u het niet hebben kunnen uitprinten)
- Kosten deelname **€ 10,00 per persoon, aub. gepast betalen.**
- Vertrek om 10:00 uur (u kunt van te voren nog even gebruik maken van het toilet), we lopen dan naast mijn huis gelijk de Zegge-polder in.
- Trek goede wandelschoenen aan, want we lopen eerst over een verharde weg. Neem eventueel ook een flesje water (of iets anders) mee voor onderweg. Neem ook een handdoekje mee om er je voeten een beetje mee schoon te maken na afloop, vóór je je schoenen weer aantrekt.
- Na de polderweg slaan we een zandpad in (een natuurgebied), waar we op onze blote voeten gaan lopen (het is los zand en als het regenachtig is geweest kan het modderig zijn). Let wel op kleine steentjes of takjes (of hondenpoep) die er soms kunnen liggen, dat je daar niet op trapt. Het lopen op blote voeten is op eigen risico. Loop met aandacht voor je voeten, voel het zand onder je voeten en let er eens op wat dat met je doet. Hoe voelt het aan?
- Dan slaan we weer af en gaan we over het gras lopen. Let eens op hoe dat gras onder je voeten aanvoelt, maak contact met de aarde. Soms een merkwaardige gewaarwording dat je eventueel de trilling van de aarde kunt voelen. Dit stuk gaan we in stilte lopen, met aandacht voor je voeten en aandacht voor de sensaties in je voeten en je tenen.
- Halverwege hebben we een stop om even te rusten. Hier zal Annie een aantal "weetjes" over de voeten vertellen. Dus wat je aan je voeten en je tenen (stand) en de vorm kunt "aflezen". Wat je voeten je laten "zien".
- Dan vervolgen we het lopen op blote voeten over het gras en slaan we daarna weer een zandpad in. Hier ligt vastere grond en het kan soms modderig zijn (let op dat je niet op steentjes trapt). Loop met aandacht voor je voeten en hoe en waar je je voeten neerzet. Geniet van de natuur!

- Dan komen we weer bij de verharde polderweg aan, waar we onze voeten een beetje schoon maken met ons handdoekje en onze schoenen weer aantrekken. Dan gaan we weer terug naar de Praktijk, Kalkvliet 14 in Terheijden en zullen hier rond 12:30 uur (of 21:30 uur) arriveren.
- Ik hoop dat u er van zal genieten en de sensaties in uw voeten zult voelen. Meestal gaan je voeten lekker tintelen. Het contact met de aarde maken is heel gezond en werkt ontgiftend. U zult zich beslist beter voelen en u bent weer wat wijzer geworden met wat u nu over uw voeten weet.
- Dan wens ik u nog een prettige dag verder. Mocht u zich een beetje moe voelen is het heilzaam om eventueel even te gaan rusten of kort te gaan slapen. Er zijn natuurlijk veel afvalstoffen los gekomen door het lopen en uw lichaam heeft even de rust nodig om het goed af te kunnen voeren. Drink ook genoeg water, dat is eigenlijk altijd belangrijk. U zult zich daarna als herboren voelen en lekker in uw lichaam met warme voetjes en zeer vitaal.

**“je voeten begroeten, jouw zielewezen ontmoeten”
 “jouw reflex ervaren in elk natuur-element,
 jouw puurheid beleven zoals je werkelijk bent”
 “twee voeten om stevig te staan op de aarde,
 ze worden te weinig geschat op hun waarde”**

Voor- en achternaam :.....
 Straat en huisnummer :.....
 Postcode en woonplaats :.....
 Telefoonnummer :.....
 E-mail adres :.....

Ik ben verantwoordelijk voor mezelf. Voor verlies of beschadiging van eigendommen (let zelf op uw spullen die u bij u heeft) of verwonding van personen is organisator Annie Fens niet verantwoordelijk. Het lopen op blote voeten heeft een risico in zich dat u misschien op een steentje of takje kunt trappen en daarmee eventueel een wondje of i.d. aan uw voeten op zou kunnen lopen. Of dat u mogelijk een splinter of i.d. in uw voeten kunt krijgen. Ook is eventueel uitglijden in de modder of over iets struikelen voor eigen risico. Organisator Annie Fens kan niet aansprakelijk gesteld worden. Meedoen aan het blote-voetenpad lopen is op eigen risico van de deelnemers. Bij bepaalde ziektes of aandoeningen (bv. Diabetes) wordt afgeraden om mee te doen, Annie Fens kan hier geen verantwoording voor nemen. Annie Fens stelt geen diagnoses, ze vertelt alleen over de metafysische achtergrond van de voeten en tenen, de stand en vorm, en over eventuele klachten en aandoeningen van voeten en tenen. Mogelijk geeft ze tips van wat u er eventueel aan zou kunnen doen. Deelnemer heeft kennis genomen van de algemene voorwaarden en gaat ermee akkoord. Data zijn altijd afhankelijk van het weer, dus alleen als het weer het toe laat om op onze blote voeten te lopen. Ik ga als deelnemer aan het blote-voetenpad lopen akkoord met het bovenstaande.

Plaats en datum,

Handtekening,