



RAILSPORT

#Challenge

#16
ontspannen
in de natuur



Door de gestelde maatregelen zijn we veel bij en om het huis, wellicht wil je dit even ontvluchten, ruimte voor jezelf in een andere omgeving, de natuur! Wetenschap heeft bewezen dat natuur helpt te ontspannen. Dat heeft o.a. te maken met de terugkerende patronen (zoals de takken van een boom die steeds verder vertakken). Natuur is overal: het bos, een park, of in eigen tuin. Laat zien hoe de natuur jou ontspanning brengt.