

GOED VAN START WEKEN

MET DEZE 30 DAGEN-BUITENCHALLENGE START JE HET JAAR ALTIJD GOED

MET HET NIEUWE JAAR IN ZICHT DIENEN DE GOEDE VOORNEMENS ZICH WEER AAN. WEET JE NIET WAAR JE MOET BEGINNEN? DANKZIJ ONZE 30 DAGEN-BUITENCHALLENGE START JIJ HET NIEUWE JAAR GEZOND, FIT ÉN VOL GOEDE ENERGIE.

 **HIER LEES JE DE INS AND OUTS VAN DE CHALLENGE**

START NU DE CHALLENGE

En wees verzekerd van een dagelijkse dosis buiten.

DE EERSTE STAP...

01

02
WANDELEN EN
LUISTEREN

03
NATURE JOURNAL

04

FOREST BATHING

05

OUTDOOR YOGA

06

ONBEKEND
GEBIED

07

TUIN WINTERPROOF

08

DAGJE
PLANT-BASED

09

BYE COMFORTZONE

10

**10 DAGEN
VOLDRACHT?**

Check hoe je kans
maakt op 50 EURO
shoptegoed.

11

NAAR BUITEN MET
ZONSOPGANG

12

KAMPVUUR IN DE
WOONKAMER

13

STERREN-
WANDELING

14

NATUUR-
DOCUMENTAIRE

**DE EINDSTREEP
GEHAALD?**

Check hoe je kans
maakt op 250 EURO
shoptegoed!

30

CITYTRIP
'GROENSTE STEDEN'

29

NACHTJE WINTER
KAMPEREN

28

RONDJE STREET
ART

27

WANDELEN IN
HET KUSTGEBIED

26

LUISTEREN NAAR EEN
PODCAST OVER BUITEN

25

EET JE ONTBIJT/
LUNCH IN DE NATUUR

24

VOLG EEN RIVIER
NAAR DE BRON

23

MINDFUL
FOTOGRAFEREN

22

KIND VOOR EEN DAG

21

BUITENAGENDA

20

OFF THE BEATEN
TRACK

19

EETBARE PLANTEN

18

WINTERS VUURTJE

17

KOUDE START

16

EET SEIZOENS-
GEBONDEN

15

BRENG BUITEN
NAAR BINNEN

15

14