

Waarom een walkshop of een bosbad (shinrin-yoku)?

Natuur heeft een helende werking: gelukshormonen worden aangemaakt, de bloeddruk daalt, het hoofd wordt helder en creativiteit gaat stromen. Buiten kun je makkelijker uit vaste (denk)patronen stappen. Door de rust om je heen, kun je beter luisteren naar wat je lichaam, je onbewuste en de omgeving jou vertellen. Zet je intuïtie aan en je laat je inspireren door wat er op je pad komt. Je krijgt er energie van, en rust en ruimte in je hoofd.

Voor wie?

Walkshops en bosbaden zijn geschikt voor iedereen die nieuwsgierig is en open staat voor nieuwe perspectieven, voor iedereen die de natuur eens op een andere manier wil ervaren. Je hebt geen speciale vaardigheden voor nodig en je hoeft ook geen geoefend wandelaar te zijn. We leggen geen grote afstanden af, maar we staan wel regelmatig stil. Daarom is het belangrijk dat je goed ter been bent en gekleed bent op het weer. Honden en andere huisdieren blijven thuis.

Wat gaan we doen?

We beginnen met een korte inleiding op het thema, gevolgd door een ontspanningsoefening. Daarna gaan we op pad, in een rustig tempo. Het thema varieert en is afgestemd op een specifieke vraag, een actueel onderwerp of op het seizoen. Onderweg wordt je uitgenodigd om deel te nemen aan verschillende werkvormen die je helpen je hoofd "uit te zetten" en om contact te maken met je lichaam en je gevoel. Er is een aantal momenten waarop je de mogelijkheid krijgt om je ervaringen en inzichten te delen met de groep, maar dat is niet verplicht.

Wat is het verschil tussen een walkshop en een bosbad?

Een walkshop is een workshop al wandelend buiten in de natuur, met een thema dat te maken heeft met persoonlijke ontwikkeling. Onderweg krijg je prachtige cadeaus van de natuur. Deze dragen bij aan jouw groei en helpen je op weg, bij de stappen die je wilt gaan zetten. We maken gebruik van verschillende werkvormen en van wat we onderweg tegenkomen om met elkaar het gesprek aan te gaan.

Tijdens een bosbad, ook wel shinrin-yoku genoemd, nemen we ruim de tijd om onszelf met aandacht onder te dompelen in de energie van de natuur; een moment van rust en inspiratie in ons hectische leven. We genieten bewust van wat de natuur ons aanreikt. Een bosbad is gericht op ontspanning en het contact maken met de natuur om ons heen. Daarom zijn we meer in stilte en is de groep kleiner.

Wat zijn de kosten?

Een walkshop duurt 1 tot 1,5 uur en kost 17,50 euro per persoon. De groep bestaat uit maximaal 10 personen.

Een bosbad duurt 2 tot 2,5 uur en kost 37,50 euro per persoon. De groep bestaat uit maximaal 8 personen. We sluiten af met bosbadthee en een gezond snackje.

Na aanmelding krijg je de exacte startlocatie per mail door en een verzoek om te betalen.

Na betaling is jouw deelname definitief en ben je verzekerd van een plekje.

Mocht je vooraf nog vragen hebben, dan hoor ik het natuurlijk graag. Ik kijk ernaar uit om samen op pad te gaan. Hopelijk tot snel! Bianca van Someren