

Natuurbelevingsdag in de Kampina op zaterdag 5 juli 2014,



Veenpluis

Wandelen, activerende- en ontspannende oefeningen, in stilte lopen en een verhaal om naar te luisteren.

Op zaterdag 5 juli organiseren Inge Soekardi en AnneMargriet Veldhorst een natuurbelevingsdag in het zuid- en zuidoostelijk deel van de Kampina. Hier is een mooi evenwicht van heidegebieden met vennen en bossen, die zowel uit loofbomen als naaldbomen bestaan. Er kan een mystieke sfeer zijn bij de heldere vennen en de bossen die licht worden gehouden door de IJslandse paarden en de runderen die hier grazen. Telkens is het weer een verrassing om uit een bospad te komen en dan opeens de ruimte van de heide en de vennen te zien. In het dal van het riviertje de Beerze staan moerasplanten, engelwortel en wilde valeriaan. In de Beerze is een vistrap gemaakt door een aantal rotsblokken in het stroompje.



Bosbeekjuffer

Via deze vistrap kunnen sommige vissoorten omhoog springen naar de bovenloop van het riviertje. De Kampina is één van de gebieden waar de meeste Libellensoorten en vlindersoorten van Nederland zijn met veel zeldzame vlinders en libellen. O.a. de zeldzame Bosbeekjuffer kun je hier zien. De nachtegaal broedt hier, net als de Wielewaal, de Roodborsttapuit, de Blauwgors en heel veel andere vogels. Die namen roepen sprookjesbeelden op. Was de Bosbeekjuffer ooit een waternimf die betoverd werd toen de Roodborsttapuit zijn roep liet horen?!

Wat we gaan doen,

De natuurbelevingsdag begint om 8.45 uur in Eindhoven.

We rijden met maximaal 10 personen in één of twee auto's naar de Kampina. Op de plek waar we aankomen doen we eerst onder leiding van Inge oefeningen om goed 'in ons vel' te komen en te kunnen aarden. Zo kunnen we tijdens de wandeling optimaal genieten van de

natuur om ons heen. Daarna drinken we samen koffie en/of thee en eten een stuk vruchtenplaatkoek.

Vervolgens vertelt AnneMargriet een verhaal dat niet alleen verbinding maakt met de natuur maar ook met aspecten in jezelf.

Tijdens de wandeling geeft Inge zo nu en dan oefeningen waardoor we onze zintuigen goed open kunnen stellen en er een gemakkelijk contact met de natuur tot stand kan komen. Tijdens de ochtendwandeling zullen we een ook gedeelte in stilte lopen.

's Ochtends lopen we ongeveer 2 uur om daarna te picknicken op een mooie plek.

Wat sinds vorig jaar anders is dan in de 9 jaar natuurbelevingsdagen voor 2013, is dat we 's middags na de Bourgondische picknick een diepte ontspanning van ongeveer 20-30 minuten o.l.v. Inge hebben.

Deze zal het effect geven van een 'power-nap', waarna we weer helemaal gevitalseerd nog ongeveer anderhalf uur lopen om weer bij de auto's uit te komen.



In de natuur is het gemakkelijk om 'gisteren' en 'morgen' los te laten, waardoor je kunt genieten van het 'nu'. Het wordt een dag vol verwondering over dat wat we zien, horen, ruiken, voelen – kortom: beleven.

Wie wij zijn,

Inge Soekardi: Vanuit mijn liefde voor wandelen en het plezier dat ik beleef aan het werken met het lijf als lichaamsgericht psychotherapeut, zal ik deze dag activerende- en ontspannende oefeningen met de groep doen waardoor we tot een optimale natuurbeleving kunnen komen. Wandelen in de natuur is voor mij een eenvoudige manier om tot mezelf te komen. Een basale automatische beweging die goed is voor mijn lijf, waarbij ik niet hoeft na te denken. In de natuur mag ik er zijn met alles wat in mij is - er is onvoorwaardelijk ruimte. Stilstaan bij de natuurverschijnselen, de schoonheid en geheimzinnigheid ervan doet me goed.

AnneMargriet Veldhorst

Ik houd van wandelen en de natuur én ik geniet van het luisteren naar- en het vertellen van verhalen. Verhalen kunnen ondersteunend en verhelderend zijn in moeilijke- en in mooie periodes in je leven. Ze kunnen je meenemen naar een andere plaats en een andere tijd terwijl ze je vaak een spiegel voorhouden van je eigen situatie in het hier en nu. Vanuit mijn liefde hiervoor zal ik deze dag één of meer verhalen vertellen.

Praktische informatie

Wij zorgen voor het vervoer en voor koffie, thee, taart en de lunch.

We raden je aan om het volgende mee te nemen:

wandelschoenen of in ieder geval stevige schoenen met een goed profiel die waterdicht zijn, regenkleding, bescherming tegen de zon, eventueel een verrekijker en/of een loep, een vuilniszak of iets dergelijks om tijdens de

picknick op te zitten, iets om op te liggen tijdens de diepte-ontspanning, een rugzak waar je de picknick en het waterflesje in kunt doen die je, voor we gaan wandelen, van ons krijgt.

We vertrekken 's morgens vanuit het huis van AnneMargriet op de Boerhaavelaan 44 – Eindhoven. Graag om 8.45 uur aanwezig zijn. We zijn rond 18.00 uur terug in de Boerhaavelaan in Eindhoven.

Omdat we in de auto's moeten passen en we maar met een beperkt aantal mensen willen wandelen, moet je je van tevoren opgeven.

De kosten zijn: 50 euro. Dit is inclusief vervoer, lunch, koffie en/of thee met taart. **Wanneer je een introductie meeneemt die nog nooit mee heeft gewandeld, betalen jullie allebei 45 euro. Dit is onze kennismakingsprijs. Voor iemand die niet eerder heeft meegelopen en niet geïntroduceerd wordt is de prijs ook 45 euro.**

Wanneer je een dieet hebt, waardoor je bijvoorbeeld liever speltbrood en geitenkaas eet of geen suiker mag hebben, laat ons dat dan uiterlijk dinsdag 1 juli weten.

Wij gaan ervan uit dat je zelf weet wat je aan kunt m.b.t. het wandelen. Het tempo is niet hoog en er wordt regelmatig stil gestaan om iets met de loop te bekijken of van het uitzicht te genieten.

Je kunt je tot dinsdag 1 juli opgeven bij:
AnneMargriet 040 2122391/ 06 43169337
info@annemargrietvertelt.nl
of bij Inge 040 2121507/06 40590275
info@lichaamsgerichte-psychotherapie.nl

Wanneer je je na 2 juli afmeldt, verwachten wij 50% van het bedrag te ontvangen.



Ervaringen van deelnemers:

'...ik geniet nog volop na van de heerlijke dag. Ik ben helemaal gegrepen door de verwondering over de perfecte vormgeving in de natuur, de tocht was een heerlijke natuurbeleving. Geweldig, wat is de natuur toch mooi.

Thuis in de tuin heb ik inmiddels ook alle bloempjes van dichtbij bestudeerd met het handige loepje.

Het was het geheel van een fijn gezelschap, inspirerende verhalen en oefeningen om thuis te komen in mijn lijf en bij mezelf, die de dag zo bijzonder maakte. En dat in een verrassend stukje natuur met bossen, vennen, duinen strand en zee. Een onvergetelijke dag. Dit alles neem ik mee, verder op de weg...' E.S.

'... ik gloei nog na van vrijdag. Wat een mooi gebied, stil strand en jullie prettige gezelschap...Ook Poeh's Weg neem ik verder mee en de weg van Chan (*verhalen die verteld zijn op deze dag. I.S. en A.V.*)...' M.H.

'...Dank jullie wel voor de heerlijke dag tussen de nevels en de indrukwekkende beuken en paddenstoelen!

Ik denk dat juist door dit mystieke weer deze dag zo'n indruk op me gemaakt heeft.

Meestal besluit je op zo'n dag om *niet* te gaan wandelen, waardoor je zo'n ervaring als deze dus eigenlijk niet meemaakt!

Jullie aandeel in het geheel d.m.v. de prachtige verhalen, de fijne oefeningen en het heerlijke eten heeft natuurlijk ook *ruim* bijgedragen aan mijn tevreden gevoel over deze dag!

En niet te vergeten het prettige gezelschap!...' M.v.d.V.

Wil je geen mail meer ontvangen over deze activiteiten, laat ons dat dan weten:

info@annemargrietvertelt.nl

of

info@lichaamsgerichte-psychotherapie.nl

