

Natuurbelevingsdag in het Nationaal Park 'De Veluwezoom' op zaterdag 8 oktober 2016,



Wandelen, activerende- en ontspannende oefeningen, meditatie lopen en verhalen om naar te luisteren.

Op zaterdag 8 oktober organiseren Inge Soekardi en AnneMargriet Veldhorst een natuurbelevingsdag op de Veluwezoom. Het gebied is heuvelachtig - na Zuid Limburg hoort de Veluwezoom tot het hoogste gebied van Nederland. Er is een zeer gevarieerd landschap. We komen door oude loofbossen, maar ook door stukjes met stuifduinen waar alleen wat grove dennen en struiken groeien. Natuurlijk wandelen we ook over de 'Koningslanen' die Koning Willem III liet aanleggen om zo snel mogelijk van zijn ene jachthuis naar het andere te kunnen rijden met paard en wagen. Mooie lanen, zoals je op de foto kunt zien. We hebben ook prachtige uitzichtpunten onderweg. En waarschijnlijk zijn er veel soorten paddenstoelen te bewonderen. De rode Wouw is één van de bijzondere vogels die we deze dag kunnen zien.



Wat we gaan doen in 't kort:

8.15 uur – vanuit de Boerhaavelaan in Eindhoven rijden we naar de Veluwezoom. Daar doen we oefeningen o.l.v. Inge en aansluitend koffie, thee, taart. AnneMargriet vertelt een verhaal, waarna we ongeveer 2 uur wandelen. Tijdens de wandeling wordt een stuk in stilte gelopen en Inge geeft zo nu en dan oefeningen voor de zintuigen. Lunch. Daarna diepte-ontspanning o.l.v. Inge. Vervolgens nog ongeveer anderhalf tot 2 uur lopen, waarin AnneMargriet nog een kort verhaal zal vertellen. Naar Eindhoven waar we tussen 18 en

19 uur aankomen.
Voor 'de lange versie' van wat we gaan doen, zie blz. 2.

Praktische informatie:

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.

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.

Wanneer je een *dieet* hebt, waardoor je bijvoorbeeld liever speltbrood en geitenkaas eet of geen suiker mag hebben, laat ons dat dan uiterlijk dinsdag 4 oktober weten.

We vertrekken 's morgens vanuit het huis van AnneMargriet op de Boerhaavelaan 44 – Eindhoven. Graag om 8.15 uur aanwezig zijn. We zijn tussen 18.00 en 19.00 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: 55 euro. Dit is inclusief vervoer, lunch, koffie en/of thee met taart.

Wanneer je een introducé meeneemt die nog nooit met ons mee heeft gewandeld, betalen jullie allebei 50 euro. Dit is onze kennismakingsprijs. Voor iemand die niet eerder heeft meegelopen en niet geïntroduceerd wordt is de prijs ook 50 euro.

Je kunt je tot dinsdag 4 oktober opgeven bij:

AnneMargriet 06 43169337
info@annemargrietvertelt.nl
of bij Inge 06 40590275
info@lichaamsgerichte-psychotherapie.nl

Wanneer je je na 4 oktober afmeldt, verwachten wij 50% van het bedrag te ontvangen.



Wat we gaan doen - 'lange versie':

De natuurbelevingsdag begint om 8.15 uur in Eindhoven.

We rijden met maximaal 10 personen in  n of twee auto's naar de Veluwezoom. 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 associaties heeft met de natuur waar we zijn.

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.

In de ochtendwandeling zullen we een gedeelte in stilte lopen.

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

Na de Bourgondische picknick is er een diepte ontspanning van ongeveer 20-30 minuten o.l.v. Inge.

Deze zal het effect geven van een 'power-nap', waarna we weer helemaal gevitalseerd ongeveer anderhalf tot 2 uur lopen om weer bij de auto's uit te komen. Hier drinken we wat en rijden vervolgens terug naar Eindhoven, waar we tussen 18 en 19 uur aankomen.



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. 't Brengt mij in evenwicht. De natuur is een onuitputtelijke bron voor mij, zoals het luisteren naar- en het vertellen van verhalen dat ook voor mij is. 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.

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.*

*Een onvergetelijke dag. Dit alles neem ik
mee, verder op de weg...' E.S.*

*'...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