

Bosbaden

- een leidraad voor als je op bezoek gaat in de natuur -

Stap 1: *De natuur in*

Zoek een mooie natuurlijke omgeving zoals een bos, park, zee of tuin en neem de tijd om er ongestoord in onder te kunnen dompelen.

Stap 2: *Vertragen*

Loop langzaam, sta af en toe stil of zoek een zitplek om je omgeving goed waar te nemen.

Stap 3: *Stil worden*

Probeer je denkhoofd uit te zetten en zo min mogelijk aandacht te besteden aan je gedachten, zodat je helemaal in het hier en nu kunt zijn.

Stap 4: *Ervaren met al je zintuigen open*

Er gaat een nieuwe wereld voor je open met al je zintuigen open. Ga op avontuur: luister, kijk, voel, ruik en proef. Dompel je onder in alle heilzame stoffen, de rust, het seizoen en de elementen (zon, wind, regen).

Stap 5: *Je voeten volgen*

Loop je voeten achterna en volg je nieuwsgierigheid, zoals je ook als kind vaak deed.

Stap 6: *Kennismaken*

Dit natuurgebied is het thuis van een grote diversiteit aan leven. Maak kennis met alles dat er groeit, bloeit en beweegt! En stel je eventueel ook open voor wat je niet ziet: de natuurspirits die voor alle natuur zorgen.

Stap 7: *Symboliek*

Als je het mystieke in het leven omarmt, kan de natuur je iets moois vertellen. Kijk eens naar de diepere lagen en kenmerken van een plant, boom, dier of element.

Stap 8: *Innerlijke reis*

Bosbaden brengt je niet alleen in contact met de natuur om je heen, maar ook met jezelf. Ervaar wat er allemaal in jou gebeurt. Op lichamelijk, emotioneel, mentaal of spiritueel vlak.