



Shinrin-yoku

De Japanse kunst van het bosbaden

- Datum:** Van do 8 t.e.m. vrij 9 aug 2019
Seizoen: Zomer '19, 2019
Thema: Persoonlijke groei & Ontwikkeling, Rust & Spiritualiteit
Organisatie: Foresterra



[Klik hier om je in te schrijven](#)

Unplug & Reset

Dagelijkse spanningen en hectiek veroorzaken een nood aan ongewoon gewone ervaringen. Bosbaden brengt je "back to basics". Het kenmerkt zich door een extreme eenvoud en maakt je gedachten vrij. Tussen de eeuwenoude bomen van de Heerlijckyt wijk je af van de bewegwijzerde paden. Je laat je meevoeren door je zintuigen. Betoverd door de eenvoud en het moment ervaar je de helende werking van de natuur. Je leert jezelf te ontspannen en te focussen, wat essentieel is voor veerkracht en balans.

Bosbaden is een cognitief bewustwordingsproces van denken en doen naar voelen en zijn.



"My experience is what I agree to attend to.
Only those items which I notice shape my
mind."

—

William James

Voor wie?

Kan je moeilijk weerstaan aan de verleiding om voortdurend bezig te zijn? Ben je druk bezet, constant met je telefoon in de hand en je gedachten in de "cloud"? Leg dan alles neer en breng je aandacht eens echt naar de wolven. Gun jezelf mijmer- en slentertijd. "A waste of time"? Denk het maar niet. Probeer het eens. Het gecontempeerde krijgt jou ongetwijfeld in zijn greep. Wedden dat je even helemaal van de wereld bent?

Ben je verzadigd met technologie, wil je de batterijen opladen voor het nieuwe seizoen of lukt het niet om binnenshuis te mediteren? Dan biedt deze tweedaagse verbinding met de natuur jou de ruimte om te herbronnen, het hoofd leeg te maken en je energie weer op peil te brengen.

Door wie?



Ann voert een pleidooi voor mindfulness in nature als katalysator voor zelfleiderschap, mentale veerkracht en creativiteit. Met haar jarenlange HR-ervaring werpt ze zich op als hoedster van de balans, architect van het organisatiesysteem en facilitator van de gezamenlijkheid.

Ann behaalde in 2018 als eerste Belg haar certificaat bij de Association of Nature and Forest Therapy/ANFT. Als trainer van het European Forest Therapy Institute/EFTI geeft ze mee vorm aan een lokaal trainingsinstituut in België.

<https://www.foresterra.be/yourguide> | + 32 (0) 477 849197



Neem een kijkje op onze kalender ([heerlijckyt.org/ontwikkelen](https://www.heerlijckyt.org/ontwikkelen)) voor meer info over de inhoud en praktische details van dit programma.

Heerlijckyt van Elsmeren Weg op Halen 2 - 3450 Geetbets
www.heerlijckyt.org | tel: +32 (0) 11 69 68 75

