



## UITNODIGING VOOR

## EEN STILTEWANDELING

Zoek een natuurrijke en rustige plaats op in je buurt, waar je een uurtje kan gaan wandelen, zonder veel gestoord te worden.

Je muziek laat je thuis  
en je smartphone schakel je uit.

Ga op stap en stem eerst af  
op wat zich bij jou vanbinnen aandient.

Zijn er gedachten die op de voorgrond komen?  
Ga er dan met je aandacht naartoe, bekijk ze  
als wolken die aan de hemel voorbij drijven  
en laat ze zo één voor één los.

Misschien duiken er emoties op?  
Fijn dat ze er voor jou zijn.  
Bedank ze voor hun komst, voel waar ze zich  
in je lichaam bevinden, geef ze eventueel  
een kleur en adem ze één voor één uit.

Blijf verder stappen en ga met je aandacht  
naar je ademhaling. Voel gewoon hoe je in- en  
uitademt, je hoeft hieraan niets te veranderen.

Ervaar nu de stilte in jezelf.

Laat je leiden door je lichaam.  
Voel waar je lichaam je naartoe wil brengen,  
hoe snel of hoe traag het wil gaan,  
of waar het misschien even wil halt houden  
en laat dit alles toe.

Verbind je met de natuur en gebruik hiervoor  
al je zintuigen. Verwelkom al het moois  
dat je ziet, ruikt, proeft, voelt of hoort.