

Mindful wandelen

helend herbronnen in de natuur

Ieder van ons heeft nood aan tijd voor zichzelf. Om op adem en tot zichzelf te kunnen komen. Tijdens een mindful wandeling vertraag je je pas en open je je zintuigen voor het natuurschoon. Gaandeweg voel je spanning en innerlijke drukte verlichten. Wandel- en stiltecoach Karen D'Hondt van *Karen Coacht* trekt al jarenlang met groepen door het verstillende landschap van de Vlaamse Ardennen. Tijdens de *WalkOn Midweek* in Houffalize (03/10-07/10/2021) laat ze jou van een onthaastende wandeling langs de rustgevende Ourthe genieten.

RATRACE VAN HET LEVEN

Het hoeft niet gezegd dat we in een snelle samenleving leven. Dagelijks kruisen allerlei indrukken en keuzes ons pad. We zetten ons beste beentje voor om alle rollen zo goed mogelijk te vervullen. Hiervoor maakt ons lichaam positieve stress aan. Soms kan het echter wat veel worden. En dan is het dankbaar om jezelf tot rust te kunnen brengen. Hippocrates, de grondlegger van de moderne geneeskunde, schreef 2.400 jaar geleden al wandelingen als remedie voor. "Een wandeling is het beste medicijn voor de mens," was zijn devies. Doe je het ook nog eens heel bewust en mindful, dan versterk je de heilzame effecten nog meer.

INTENSE BELEVING

Mindfulness begeleidt jou om de natuur ten volle te kunnen beleven. Om met je volledige aandacht te voelen hoe je voeten de grond raken en hoe je ganse lichaam meebeweegt. Om in stilte het landschap langs jou heen te zien glijden. De vele tinten groen zien, de robuuste en fijne structuren van begroeiing, de natuurgeluiden als een muziekstuk ontvangen,... Op een bankje zachtjes je ogen sluiten om even dieper te ademen, de geuren van de aarde, bloemen, rivier,... op te snuiven en het spel van zon en wind op je huid te voelen.

BEWUSTWORDING MET LANGDURIG EFFECT

Zo brengen je zintuigen jou langzaam in het hier en nu. Al wandelend laat je zijn wat is. Dankzij het in stilte bewegen ga je je leven even vanop een afstand bekijken. Je innerlijke ritme begint te vertragen en met mildheid geef je ruimte aan wat er in jou leeft. Vanuit een dieper contact met de natuur rondom jou verbind je je opnieuw met je eigen natuur. Vaak vertellen deelnemers dat deze manier van wandelen diepgaande rust brengt. Dat de natuur jou gewoon ontvangt zoals je bent – zonder enig oordeel. Net deze omarming brengt bij sommigen ook meer vertrouwen in de loop van het leven. De wissel van de seizoenen toont immers dat niets vaststaat. Wanneer we stil worden en kijken, biedt de natuur jou een wijze spiegel. Deze diepere levenslessen verwerkt stiltecoach Karen D'Hondt in haar mindful wandelingen. Hun betekenis ontvouwt zich vaak pas nadien en zindert nog een tijdje na.



MEDITATIE

Voor de liefhebbers start Karen zo'n wandeling met een meditatie. Het is een uitnodiging om het continue *doen* eventjes te laten voor wat het is en ruimte te maken voor jezelf. Door je aandacht volledig op het hier en nu te richten, begin je je wandeling met je gánse aanwezigheid. Hoe je wandelervaring ook was, je keert als een ander mens huiswaarts. 🍷

Meer info:

Karen Coacht – www.karencocht.be –
+32(0)486 03 40 78