

KIJKEN

Ga naar buiten, naar een plaats waar je je in de natuur kan begeven: een tuin, park, een straat met veel bomen, bloembakken...

Ga eens je daar bent langzamer lopen, vertraag en stel je open voor de natuur om je heen.

Blijf af en toe staan en kijk goed rond.

Wat zie je allemaal?

Welke kleuren, planten, dieren, insecten, wolken, zonnestralen?

Hoe ervaar je dit kijken naar natuur?

Omschrijf in 1 woord wat je voelt:

Maak een foto van dit moment, zodat je deze thuis kan herbekeken. Herbeleef dit moment en denk aan het gevoel van het moment.

Wat zie je? _____
 Wat hoor je? _____
 Wat voel je? _____
 Wat ruik je? _____

Wat vertellen jouw zintuigen:

Zorg dat je comfortabel kan gaan zitten en ervaar deze plaats bij het opkomen van de dag.

's ochtends vroeg bij zonsopkomst

Bezoek deze plek:

Kies een plek waar je graag zit en makkelijk naar toe kan gaan.

OPSTAAN

HOREN

Ga naar buiten, naar een plaats waar je je in de natuur kan begeven: een tuin, park, een straat met veel bomen, bloembakken...

Ga eens je daar bent langzamer lopen, vertraag en stel je open voor de natuur om je heen.

Blijf af en toe staan en focus op je gehoor.

Wat hoor je allemaal?

Hoor je vogels, hoor je verschillende soorten vogels? Hoor je insecten? Hoor je de wind, water?

Hoe ervaar je deze luisteroefening?

Omschrijf in 1 woord wat je voelt:

Maak een foto van dit moment, zodat je deze thuis kan herbekeken. Herbeleef dit moment en denk aan het gevoel van het moment.

Wat zie je? _____
 Wat hoor je? _____
 Wat voel je? _____
 Wat ruik je? _____

Wat vertellen jouw zintuigen:

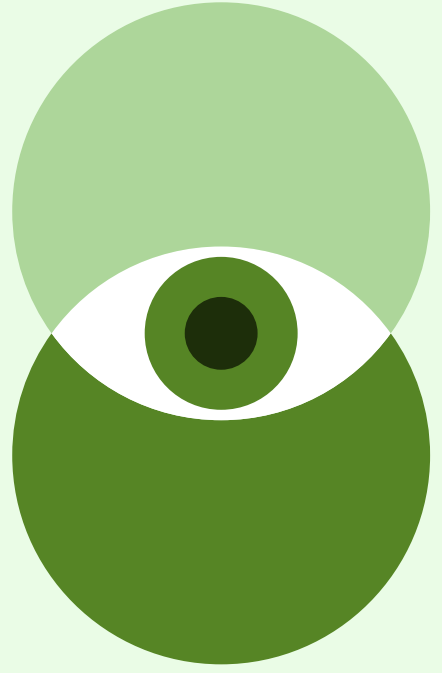
Zorg dat je comfortabel kan gaan zitten en ervaar deze plaats bij het afsluiten van de dag.

's avonds bij zonsondergang

Bezoek deze plek:

Kies een plek waar je graag zit en makkelijk naar toe kan gaan.

SLAPEN GAAN



RUIKEN

Ga naar buiten, naar een plaats waar je je in de natuur kan begeven: een tuin, park, een straat met veel bomen, bloembakken...

Ga eens je daar bent langzamer lopen, vertraag en stel je open voor de natuur om je heen.

Welke natuurelementen kan je ruiken:

Bloemen, bomen, gras...

Hoe voelt ruikt het:

Aangenaam, sterk, onaangenaam, zoet...?

Van welke natuur-geur kan jij genieten?

Knip deze foto uit, print of maak er een foto van met je smartphone, zodat je deze plaats opnieuw kan bezoeken als je nood hebt aan een mini-pauze.

Wat zie je als je rond je kijkt, wat voel je, hoor je, proef je?

Verbeeld je dat je op deze plaats bent.

Gebruik je fantasie:

Denk daar eens goed over na.
Waarom kies je voor dit beeld.

Zoek in oude foto's, op het internet, in een tijdschrift een mooi natuurplaatje dat jou helemaal aanspreekt.

FOTO

VOELEN

Ga naar buiten, naar een plaats waar je je in de natuur kan begeven: een tuin, park, een straat met veel bomen, bloembakken...

Ga eens je daar bent langzamer lopen, vertraag en stel je open voor de natuur om je heen.

Welke natuurelementen kan je aanraken:

Een boom, een tak, bladeren, gras, zand, een dier...

Hoe voelt het? Wat voel je:

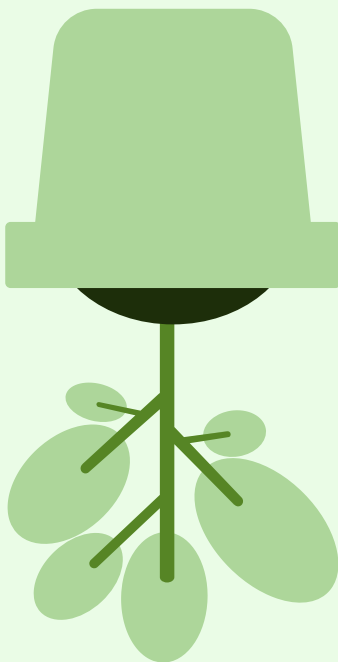
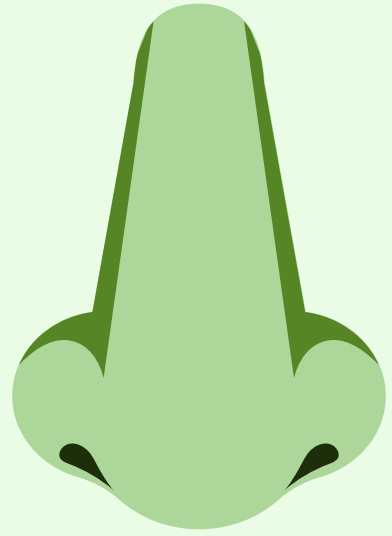
Warm-koud, grof-zacht, nat-droog...

Is de grond nog OK, pot niet te groot of te klein, is de plaats waar deze staat optimaal...
Welke plant is dit?
Waar heb je deze vandaan, weet je dat nog?
Kijk eens goed naar deze plant, wat zie je:
Welke kleuren, vormen, texturen...
Heeft deze plant een geur?
Zie je de plant zich aanpassen aan dag of nacht?
Laat je fantasie werken, geef deze plant een naam.
Wat wordt het?

Geef deze plant extra aandacht:

Heb je een plant in huis?
Is deze plant deel van het meubilair geworden?

KAMERPLANTEN HERONTDEKKEN



VAN BINNEN NAAR BUITEN

Op welke plaats in je huis maak jij op de meest aangename manier connectie met 'buiten'.

Is het zicht uit het raam, de zon die binnenvalt, een bosje bloemen op tafel?

Waar zit je, sta je in huis als je dit beleeft?

Denk eens na...

Wat vind je aangenaam aan deze connectie?

DIERENPLEZIER

Gebruik je fantasie....

Stel je dat je een dier kan zijn, voor een uur, een dag, maakt niet uit.

Welk dier ben je dan?

Waarom kies je voor dit dier? Past dit bij jouw eigenschappen of net niet?

Wat zou je van dat dier willen meenemen of overnemen in jouw mens zijn?

Een berghut met zicht op besneeuwde bergtoppen

Een boomhut in een prachtig bos

Een grote vakantie in een natuurpark

Een strandhut op een rustig strand

Je mag kiezen uit:

Het is een natuurvakantie.

Helemaal gratis.

Je wint een droomvakantie!

Gebruik je fantasie...

