

BOSBADPAD Vrijbroekpark



Aanbevelingen en inspirerende opdrachten voor onderweg

1. Start aan de dubbele spiraal: zet je smartphone uit en je zintuigen aan
2. Liggen, Komorebi
3. Meditatie
4. Ginkgo biloba
5. Volg je voeten, geniet van de kleuren
6. Water, Japanse bindwilg, Yugen, meditatie
7. Voel aan de textuur van schors, bladeren en planten, sluit je ogen, komorebi
8. Winter, ruik de geur van de winterkamperfoelie
9. Geniet van kunst, voel het brons, meditatie, ginko biloba
10. Luister naar de geluiden van vogels en het lied dat ze voor elkaar zingen
11. Leg je neus in het gras en voel de ondergrond
12. Liggen 11-14 er, geniet van de aanwezigheid van dieren, klein en groot.
13. Lentetijdelijk rond de vijver en geniet van kersenbloesem: Sakura, Hanami.
14. Hoor de ritseten of spechten die gaten maken in bomen
15. Mindfull wandelen
16. Wandel op je blote voeten
17. Zitten, geniet van geluiden, zacht of meer dominant
18. Ginko biloba (vrouwelijk exemplaar)
19. Knuffel bomen, voel hun kracht en energie
20. Zet je tegen een boomstam aan, voel de textuur van de stam
21. Mindfull wandelen
22. Zet je tegen een boomstam aan, voel de textuur van de stam, komorebi, meditatie
23. Geniet van ruisende bladeren in de wind
24. Mindfull wandelen
25. Volg je voeten
26. Water, troostplek
27. Geniet van poëzie in wereldse talen
28. Herfst: ruik de koekjesboom
29. Zomer: volg je voeten, geniet van geuren en kleuren
30. Keer terug naar de spiraal
31. Einde, Ukiyo

Japanse inzichten

Yugen: ervaar de diepgaande verbinding om 1 te zijn met de natuur.

Komorebi: kijk omhoog naar het bewegende zonlicht dat zich een weg zoekt door het bladerdak van bomen.

Ukiyo: leef nu.

Sakura: onder kersenbloesems.

Hanami: naar kersenbloesem gaan kijken.