



### Shinrin -Yoku in 'Goldjebloom'

In Japan weet men het al langer: de weg naar een gezonder, productiever en gelukkiger leven leidt door het bos, de natuur. Meditatieve boswandelingen zijn er een populaire therapie tegen stress, futloosheid en andere kwalen. Volgens het Japanse principe shinrin-yoku (bosbaden) heeft de natuur niet alleen het vermogen haar bezoekers te verwonderen en te laten ontspannen, maar vergroot zij ook ons fysieke, mentale en emotionele welzijn: bloeddruk, hartslag en cortisolniveau dalen opvallend, de concentratie en het probleemoplossend vermogen nemen toe. Bij Goldjebloom vormt Shinrin-Yoku de basis waar vanuit de ontmoetingen zijn ontstaan;

- \* 'Bosbaden' ; Ontspannen, meditatief wandelen in de natuur in de directe omgeving van Goldjebloom.
- \* Dit kan aangevuld worden op het beeldend vlak:
  - Fotografie-wandeling, met het mobieltje mee, aandacht voor structuur en details van de Natuur
  - in het atelier; meditatief borduren op foto's van de natuur, die de deelnemer zelf aanlevert. Dit gebeurt op klein formaat op canvas.
  - In het atelier; eenvoudig natekenen met potlood van een klein voorwerp, dat men op de wandeling heeft gevonden.

Door deze ontmoetingen merken we de bijzondere relatie tussen de natuur, ons lichaam, onze geest en onze ziel. Met behulp van eenvoudige oefeningen waarbij je de omgeving bewuster leert waarnemen en alle zintuigen getraind worden, kun je via de natuur weer in verbinding komen met jezelf. Waardoor je (weer) ontdekt dat je onderdeel bent van de Natuur!