



INSPIRATIEKAART

DEMENTIEVRIENDELIJK

NATUUR BELEVEN VANUIT EEN KLOOSTER

Deelnemen aan diensten en meditaties in het klooster en genieten in de natuur

INHOUD

Natuur heeft op veel mensen een positieve uitwerking. Ook voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Een verblijf in de natuur is voor velen niet alleen een manier om tot rust te komen, maar vaak ook een bron van verdieping, vreugde en troost. Iets vergelijkbaars kan worden gezegd van een verblijf in een abdij of klooster. Zo'n retraite is vaak een goede manier om je even terug te trekken in een sfeer van stilte en bezinning.

'Natuur en stilte' is een meerdaags programma waarbij er ruimte is om deel te nemen aan de diensten en meditaties van het klooster. Verder zullen we veel buiten zijn, waarbij allerlei werkvormen en activiteiten elkaar afwisselen. Soms gezamenlijk, soms alleen of in stilte.

Een aantal opdrachten is er op gericht om de aandacht meer bij de natuur te houden. We staan stil bij de soorten- en vormenrijkdom aan planten en dieren; we maken wandelingen in stilte, zoeken een mooi plekje om te mediteren en af en toe brengen we op een creatieve manier iets tot uiting. Bij de introductie van een activiteit wordt soms gebruik gemaakt van een gedicht of een stukje tekst, waarbij geput wordt uit diverse religieuze en levensbeschouwelijke stromingen. Er is ruimte om oefeningen na te bespreken en ervaringen te delen.

Je hoeft geen geweldige conditie te hebben om mee te kunnen doen maar je moet wel in staat zijn om een aantal uren achter elkaar buiten te zijn (ook bij minder mooi weer), om alleen te zijn en om een aantal kilometers te wandelen dwars door de natuur.

BRON

Natuur en stilte, Mari Verstegen

INFORMATIE EN MATERIAAL

- <http://www.natuurenstilte.nl/Home/>
- info@natuurenstilte.nl
- Telefonisch bereikbaar: 0411-677621 / 06-20912983 (Mari Verstegen)

DATUM

3-5-2018

