

Je zelf in kaart brengen

6 oefeningen in de natuur voor een gezonde geest



Breng jezelf in kaart door middel van de 6
seizoensgebonden opdrachten

(Zie volgende pagina
voor de link)

In welk seizoen bevind jij je?

*In de natuur zien we steeds weer dat dingen
zich herhalen, zoals de wisseling van de
seizoenen. Dit gebeurt ook in onszelf, soms
zelfs dagelijks. Door te begrijpen hoe dit
werkt, kunnen we beter begrijpen hoe ons
leven verloopt. Hierdoor kunnen we beter
groeien en leren van de natuur.*

- In de **winter** is het tijd om stil te zijn en na te denken over jezelf. Dit is net als de natuur die zich voorbereidt op nieuw leven.
- Als de **winter** voorbij is en de **lente** begint, is het tijd voor iets nieuws. We laten oude dingen achter en maken plaats voor groei.
- In de **lente** verandert alles en is het tijd om actie te ondernemen en te groeien.
- Na de **lente** komt de **zomer**, een tijd om te genieten van wat je hebt bereikt en dankbaar te zijn voor alles wat goed gaat

De rivier van gedachten
Omarmen van moeder
natuur



Buiten in het Hier en Nu



Natuurlijke Waarden



Het kruispad van beslissingen



Thuis in de wildernis



De flyer bevat zes oefeningen,
aangecuid met symbolen. Kies een
seizoen op basis van je gevoel en scan
de QR-code om de bijbehorende
oefeningen te bekijken.



Link: <https://bit.ly/jezelfinKaartBrengeen>

Ontspannen aan Stress: De Helende Kracht van de Natuur

Voel je je overvuldigd door de druk van
het moderne leven? Je bent niet alleen.
Een op de zeven werknemers worstelt
met symptomen van stress en burn-
out, zoals vermoeidheid,
concentratieproblemen,
slaapstoornissen en prikkelbaarheid.

Gelukkig is er een natuurlijke remedie
binnen handbereik: tijd doorbrengen in de
natuur. Wetenschappelijk onderzoek toont
aan dat de rust, frisse lucht en verbinding
met de natuur een positief effect hebben
op ons welzijn. Het kan helpen om tot rust
te komen en energie op te laden. De
oefeningen uit deze folder helpen je
daarbij.

Herken je jezelf in de
symptomen van stress en
burn-out? Praat er eens over
met vrienden of familie. Of
bespreek het met je huisarts
voor ondersteuning en tips
om vergeten.

