

Seizoenswandeling: Lente



De lente is er! Wat in stilte en koude onder de grond sluimerde, komt naar boven. De lente brengt hoop en verwachting met zich mee. En misschien ook spanning voor wat komen gaat. Nieuwsgierigheid is dan een mooie houding om het nieuwe aan te kijken. En zo kun je deze wandeling ook lopen.

De looproute duurt in normaal wandeltempo ongeveer een uur. Met meditatie, overdenking, gesprek en pauze kan dit uitlopen tot twee uur.

In de routebeschrijving staan bloemetjes 🌸. Op dat punt lees je de bijbehorende opdracht in deze beschrijving.

Vorbereiding.

Stap naar buiten en neem de tijd om te ervaren hoe het weer is. Hoe voelt de lucht om je heen, is het koud of warm, blijft het droog of niet? Wat heb je nodig om aangenaam te wandelen op deze lente dag?

Start

- Ontmoet je eventuele wandelpartner(s) bij het startpunt
- Check-in: observeer en deel hoe je er op dit moment bij staat.
- Warming up: rek en strek (zo)als jij daar behoefte aan hebt.

Deel 1: Wandelen in stilte

🌸 Begin de wandeling vanaf het Zonneplein in stilte. Zet al je zintuigen open en ga ieder van de vijf in rust langs. Zo maak je jezelf onderdeel van de omgeving en de natuur, onderdeel van de lente.

- Kijk; wat zie je om je heen, wat valt je op?
- Luister; welke geluiden hoor je dichtbij, veraf?
- Ruik; welke geuren komen voorbij?
- Proef; heb je een smaak in je mond?
- Voel; wat voel je op je huid, hoe voelen je voeten?

Ga deze ervaringen na zonder oordeel. Wandel zo in stilte tot je aankomt bij het Bessenpad.

🌸 Waar je de sloot bij het Bessenpad hebt gepasseerd loop je op een pad met hoogbouw aan je linkerhand. Kijk met een nieuwsgierige blik wat je ziet in het groen om de flats heen. Wat bloeit daar, wat groeit daar? Sommige dingen zijn nieuw, anderen groeien verder. Sommigen zijn door mensen geplant, anderen komen spontaan op, gaan hun eigen gang.


Haal eens diep adem en stel jezelf de vraag:

'Zoals in de natuur nieuw leven opkomt, wat komt er nieuw in mij op?'

Wandel in stilte met deze vraag tot de Meteorenweg.

Seizoenswandeling: Lente




 Bij de Meteorenweg steek je over bij het zebrapad en loop je met de sloot parallel aan je linkerhand. Daar loop je tussen gestaag doorgroeiende bomen. Kijk eens om je heen. Zie je ook wilde scheuten groen of bloemen opkomen tussen de takken en het gras? Misschien regent het bloesemblaadjes in een windvlaag. Zo kan het ook bij ons zijn: nieuwe ideeën of verlangens kunnen wortel schieten in je leven en verder groeien. Maar ze kunnen ook langs waaien. Om in het moment van te genieten, zonder er veel mee te hoeven.

Loop dit pad en laat je inspireren door de vraag:

Zijn er nieuwe ideeën of verlangens waar ik wel of geen werk van wil maken?

Wandel in stilte met deze vraag tot het einde van het pad.

 **Pauze:** Neem een moment rust en neem en/of deel wat eten of drinken.

Tip: doe een korte meditatie.

- Adem drie keer rustig in en uit om je ervaringen in jezelf te laten landen.
- Neem dan op een inademing je nieuwe ideeën, plannen of verlangens mee naar binnen.
- Op een uitademing laat je ze door je lichaam naar beneden de grond in zakken.
- Doe dit drie keer.
- Je kan daarbij een mantra gebruiken door op je inademing in jezelf te zeggen 'ik omarm het nieuwe' en op een uitademing 'en laat ontstaan'.

Deel 2: Wandeling in samenspraak (als je samen wandelt)

- Deel je ervaringen en je observaties uit het eerste deel.
- Dat doe je om de beurt. De een spreekt, de ander luistert aandachtig en zonder oordeel en geeft de spreker alle ruimte. Daarna draaien de rollen om.
- Nu is er ruimte om elkaar te bevragen met open vragen.

Afsluiting bij het eindpunt

Teruggekomen bij het Zonneplein rond je de wandeling af met een klein ritueel.

Spreek in een of twee korte zinnen naar elkaar of voor jezelf uit:

- Welk nieuw idee of verlangen neem ik mee de komende tijd?
- Is er een beeld, een moment of een gevoel dat kan helpen daar vorm aan te geven?

Bedank elkaar voor de wandeling en neem afscheid.

Seizoenswandeling: Lente

Routebeschrijving

1. Start: verzamelen bij Zonnehuis-Zonneplein 30
2. Steek over naar White Label coffee - Zonneplein 4 (hier kan je koffie halen)
3. Loop langs Studio Magnifique - zonneplein 12 en ga door naar de Siriusstraat
4. Bij de viersprong doorlopen, de weg gaat over in Aldebaranplein
5. Je passeert Kinderdagverblijf Cookies aan je rechterhand en volgt het Bessenpad
6.  Meteen nadat je de sloot hebt gepasseerd ga je het pad aan je rechterhand in, houd de sloot aan je rechterkant
7. Loop parallel aan sloot tot aan de Meteorenweg, steek deze over via het zebrapad
8.  Loop rechtdoor, aan je linkerhand parallel aan de sloot, aan je rechterhand parallel aan Meteorensingel.
9. Voorbij de parkeerplaats passeer je een gracht (Oostertocht) aan je rechterhand, ga hier rechtsaf via het voetpad het park in
10. Blijf het voetpad volgen, de gracht houd je aan je rechterhand
11. Steek over bij de derde brug aan je rechterhand
12.  Je kruist Kometensingel en volgt de
13. Pleijadenweg, deze gaat over in Pleijadenplein
14. Blijf rechtdoor lopen, Je passeert de Bethelkerk (Pleijadenplein 44) aan je rechterhand
15. Bij de driesprong ga je rechts de Kometensingel in, je passeert B&B Kwint (Kometensingel 187) aan je rechterhand
16. Ter hoogte van nr 183 sla je linksaf, via het voetpad omhoog naar de Oostzanerdijk, ga hier rechtsaf
17. Volg Oostzanerdijk, loop parallel aan het water aan je linkerhand. Je passeert de Voormalige Kerk van het Allerheiligst Sacrament.
18. Bij de viersprong ga je rechtsaf, de Appelweg in
19. Na twee bushaltes (links en rechts langs de Appelweg) sla je rechtsaf het park in via het Perenpad
20. Blijf het Perenpad volgen, je loopt parallel aan je linkerhand het voetbalveld van de Meteor en aan je rechterhand de sloot
21. Volg de flauwe bocht naar rechts, bij de kruising ga je rechtsaf het Bessenpad in.
22. Je kruist de sloot en daarna een voetpad, passeert Kinderdagverblijf Cookies aan je linkerhand, loop door de Siriusstraat in.
23.  Loop door tot aan het Zonneplein.