

And into the forest I go to loose my mind and find my soul "
"Muir J"

Gelukkig nieuwjaar

Ik hoor jullie al denken, oei die van Barrevoets slaat de bal wel even mis nu en denkt dat we al nieuwjaar zijn. Maar toch, de titel werd heel bewust gekozen. Vandaag vieren we immers Samhain, voor onze Keltische voorouders de start van de winter en ook de start van het nieuwe jaar. Hoe we dit vuurfeest kunnen inzetten in ons dagelijkse leven lees je een beetje verderop.

Het was een kleurrijke herfst.

Zo kijk ik graag even terug op de vier herfstbosbaden die Barrevoets mocht verzorgen samen met de CM. Gelukkig konden ze deze keer allemaal doorgaan!

Verder genoot ik enorm van de online bijeenkomsten van de International Forest Therapy Days. Het voelde een beetje als thuiskomen in een internationale roedel van gelijkgestemden. Zelfs al was het online toch was de verbinding enorm voelbaar.

Jammer genoeg zijn alle geplande bosbaden geannuleerd omwille van de coronamaatregelen. Er stonden superleuke samenwerkingen met BOS+, Natureminded en Ferm op het programma die we verplaatsen naar de lente. Ook het bosbad rond rouw en verdriet moest ik met spijt in het hart annuleren. Wetende dat er zoveel mensen aan het rouwen zijn hoop ik dit draadje terug op te nemen.

Dat betekent niet dat Barrevoets stil zit, zo staan er plannen op de agenda die met uit mijn comfortzone lokken...spannend!

Jaargang 1, nr. 2, 31/10/2020



1/50 'Eight of Spells' Meraylah Alwood

Meraylah Alwood Eight of Spells

Vakantietip

Op zoek naar inspiratie voor mooie wandelingen? Bezoek dan deze website en laat je verassen door de prachtige Vlaamse Ardennen

www.visitvlaamseardennen.be

Het donker tegemoet...

De dagen worden zichtbaar korter, we bevinden ons op de grens met de winter en staan aan de voordeur van de meest donkere tijd van het jaar. De Aarde gaat in rust en ook binnen in onszelf herkennen we die drang om wat gas terug te nemen en ons terug te trekken, om te reflecteren over de voorbije tijd, om onze focus te verleggen van buiten naar binnen.

We gaan over naar de worteltijd, naar wat zich afspeelt diep in de donkere Aarde.

In de Halloween traditie is het donker een plaats van angst en gegriezel, wat ook sfeervol kan zijn. Daarnaast kan je het donker ook zien als een plaats van vernieuwing en verandering. Het is de moment om te eren wat afgesloten en voorbij is om dan ten gepaste tijde klaar te zijn voor het nieuwe.

Hierbij eren we ook onze voorouders die we rond deze periode dichtbij kunnen voelen. We herdenken diegene die gestorven zijn, zelfs wie we nooit gekend hebben maar ons wel hebben beïnvloed.

Wat wil je achterlaten in het oude jaar? Wat kan je niet meer dienen? Hoe wil je rust nemen deze winter? Met wat wil je je wortels voeding geven? Met welke ingesteldheid ga je het nieuwe jaar in?

Neem deze bedenkingen mee gedurende de donkere tijd die komt en laat komen wat komen mag.

Sit Spot

Dit is een heel eenvoudige en tegelijk zeer krachtige uitnodiging. Zorg ervoor dat je warm gekleed bent en neem eventueel een isolerend matje mee om op te gaan zitten.

Zoek een plaatje in het bos waar het goed voelt, een veilig plaatsje waar je gemakkelijk zit. Ga dan zitten zonder verwachtingen en laat de natuur zichzelf openbaren.

Neem je tijd, minstens 20 minuten en laat jezelf wegzinken in het bos door te observeren wat er om je heen aanwezig is. Zet je zintuigen bewust op scherp. Hoe langer je zit, hoe meer de natuur haar sluier oplicht en je een diepere verbinding kan aangaan.

Naast deze zitplaats in het bos kan je deze uitnodiging ook in je tuin doen of op een andere natuurlijke plaats in je nabijheid. Een drietal keer per week op deze manier in de natuur vertoeven helpt om meer in het hier en nu te leven.

Barrevoets werkt samen...

Net zoals de bomen in het bos met elkaar samenwerken en elkaar via hun ondergrondse wortelnetwerk ondersteunen houdt Barrevoets van samenwerkingen met gelijkgestemden.

Samen met de CM stonden er 4 bosbadsessies op het programma. Samenwerken met de CM is zo'n enorme meerwaarde omdat ik merk dat het publiek dat mee komt bosbaden veel gevarieerder is. Ik mocht op stap gaan met vier heel verschillende maar fantastische groepen. Hen zien zakken in het bos, in zichzelf en hun warme feedback nadien brengen me zoveel voldoening. In de lente werk ik met veel plezier terug met hen samen!

Ik zwerf al een groot deel van mijn leven rond in de heerlijke bossen van de Vlaamse Ardennen. Ze blijven me verrassen met hun ongerepte pracht, kleine wandelweggetjes, kappelletjes met oude lindebomen, knotbomen en hakhoutstoven. Het verleden ademt hier nog. En elk seizoen weer voel ik me zo dankbaar dat ik hier, samen met mijn gezin, van het leven mag genieten.

Hoe blij verrast was ik met de vraag van toerisme Vlaamse Ardennen om met hen samen te werken om onze mooie streek nog meer in de spotlight te plaatsen. En hier komt het stuk dat ik uit mijn comfortzone moet kruipen. Hun vraag is namelijk om korte stukjes te filmen van mezelf als bosbadgids. Met de bedoeling om mensen te inspireren en de helende kracht van de natuur via het scherm in huis te brengen. Aangezien deze bizarre tijden ons verplichten om ons meer via het scherm te verbinden met elkaar ga ik deze uitdaging graag aan. Gelukkig wil mijn dochter me helpen met de filmpjes, Laat dit het begin zijn van een mooie samenwerking.

Natuurmijmeringen ...

This is the time to be slow,
Lie low to the wall
Until the bitter weather passes.

Try, as best you can, not to let
The wire brush of doubt
Scrape from your heart
All sense of yourself
And your hesitant light.

If you remain generous,
Time will come good;
And you will find your feet
Again on fresh pastures of promise,
Where the air will be kind
And blushed with beginning.

"John O'Donohue"

Ik wens jullie allen een vruchtbare donkere tijd toe en ont-moet jullie graag tijdens één van de Barrevoetswandelingen. Hou jullie gezond en draag zorg voor elkaar!

In the meantime 'may the forest be with you'.

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, stuur dan een mailtje naar info@barrevoets.be