

# **Veerkracht en natuurbeleving, hand in hand?**



**Jouw gids om rust te vinden  
in de natuur**

Voor jongeren



**Soetkin De Vos**



# WANDELEN VOOR EEN GEZONDE GEEST

---

## LICHAMELIJKE VOORDELEN

Voldoende bewegen is noodzakelijk voor een goede **lichamelijke gezondheid**. Beweging heeft immers op verschillende manieren invloed op je lichaam:

- je slaapt beter
- je bloedcirculatie, ademhaling en je stofwisseling verbeteren
- het heeft een positief effect op de spieren, gewrichten en op je beenderen
- je versterkt je weerstand en het helpt je weerstand ook te onderhouden

---

## EMOTIONELE EFFECTEN

Door voldoende te bewegen stijgt je **zelfvertrouwen** en je gevoel van eigenwaarde. Door sportief aan de slag te gaan heb je een grotere kans om gelijkgezinden te ontmoeten en vergroot het gevoel deel uit te maken van een groep of gemeenschap.

Daarnaast is bewezen dat lichaamsbeweging, zoals wandelen, een **positieve invloed heeft op je stemming en humeur**. Regelmatig gaan wandelen zorgt dan ook voor een tevreden en aangenaam gevoel.

---

## MENTALE EFFECTEN

Genoeg bewegen **versterkt** tot slot ook je **mentale veerkracht!** Wandelen/bewegen heeft zelfs een dubbel effect: door te bewegen heb je minder kans om een depressie of angst- en stressgerelateerde klachten te ontwikkelen én dankzij bewegen gaat je lichaam efficiënter om met het verwerken van die klachten.

Door samen onze wandelschoenen aan te trekken willen we niet alleen psychische kwetsbaarheid meer onder de aandacht brengen, maar iedereen kan op die manier ook op zijn of haar niveau een stap zetten naar een betere geestelijke gezondheid!

Meer op: [www.tegekkewandelingen.be](http://www.tegekkewandelingen.be)

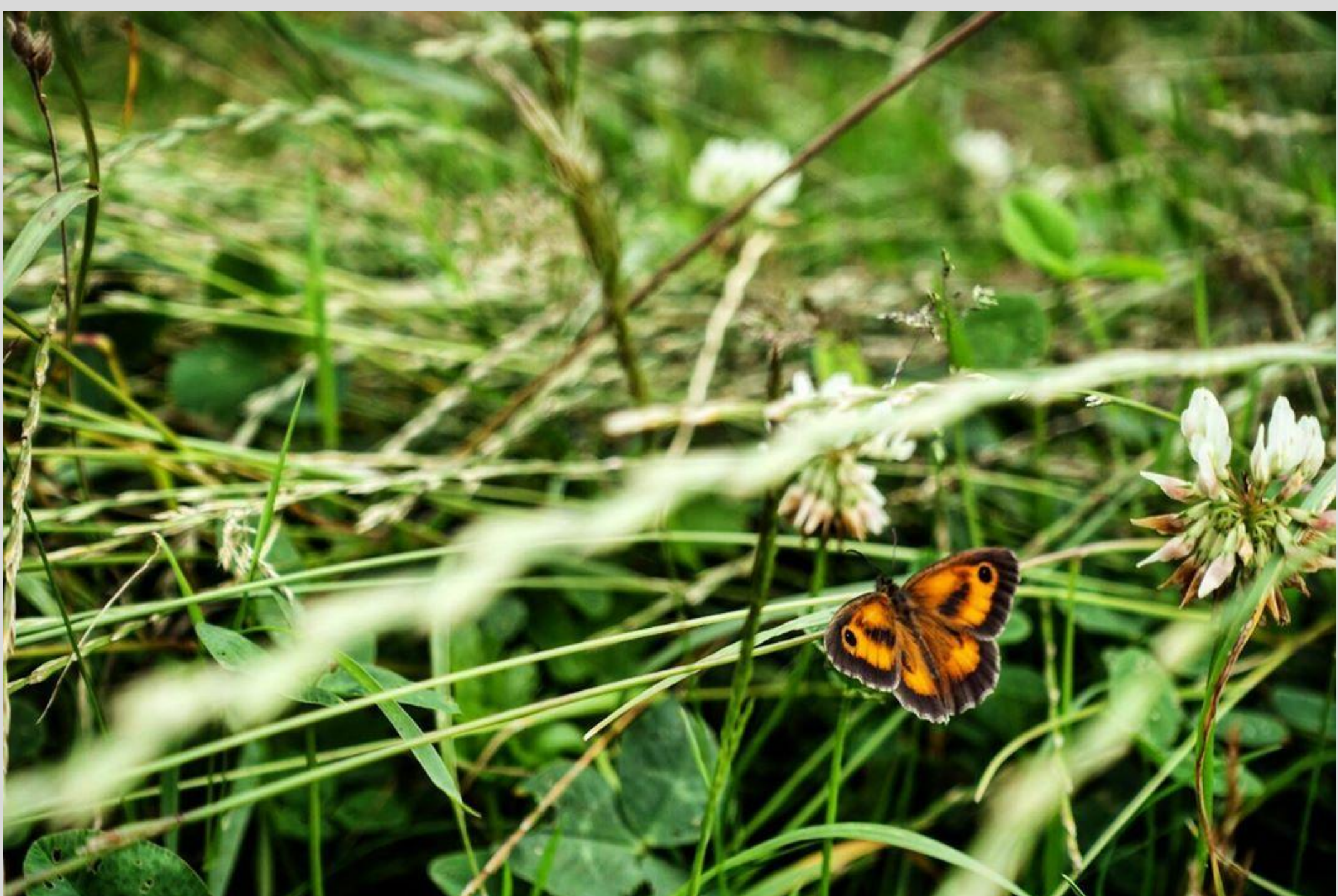




# **Veerkracht en natuur, hand in hand?**

Hallo enthousiaste natuurgenieter,  
wat fijn dat je deze activiteit uit koos.

Ik neem je vandaag mee naar buiten in de  
natuur. De oefeningen die straks aan bod  
komen, kunnen je tot rust brengen. Door  
te verbinden met natuur, eventueel  
samen met jouw wandelpartner, kan je  
een zekere rust en dankbaarheid ervaren.  
Ik bied je dit routeboekje aan en deze  
persoonlijke gids. Je bent vrij om jouw gids  
een naam te geven: .....



**"Een gids in dit leven is niet iemand die ons de weg leidt, het is iemand die  
ons bewust maakt dat we zelf degenen zijn die ons leven leiden."**

# Vooraf

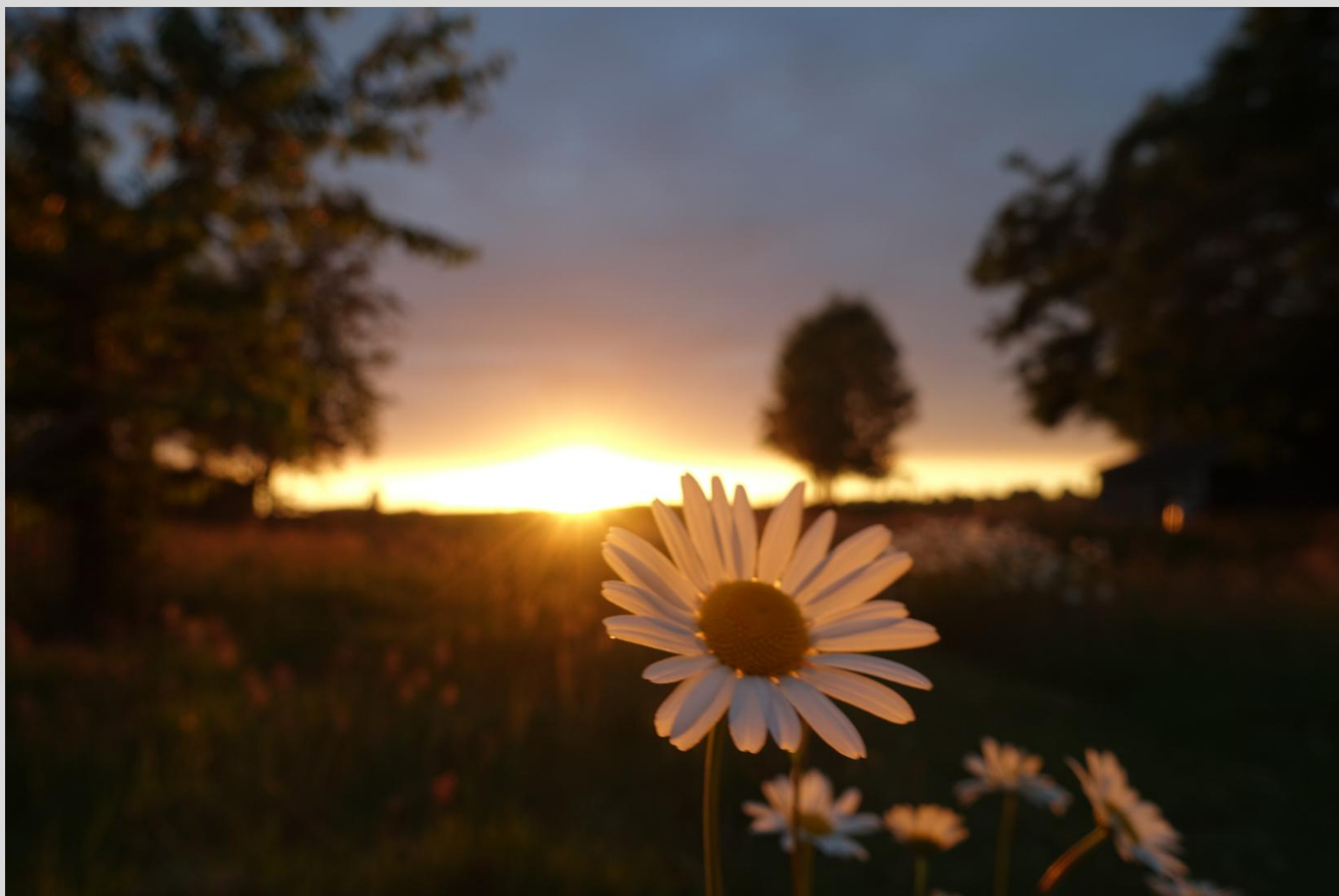
## Tip & trick 1

De laatste generaties komen in het algemeen minder buiten in de natuur en bovendien komen we minder “zomaar” buiten. Meestal heeft ons natuurbezoek een functie: om te sporten, of de ‘verplichte’ zondagmiddag wandeling. Louv (2007) spreekt in zijn boek “Het laatste kind in het bos” van een chronisch tekort aan natuur. En dat heeft zo zijn gevolgen: soms zien we zelfs voor het eerst ver weg op vakantie, hoe een rijke natuur er uit kan zien.

En waarom zouden we bij ons nog zorgen voor iets dat we niet meer kennen? Nochtans zijn er ook dicht bij ons nog natuurrijke plekjes om van te genieten, elke dag... Uit mijn onderzoek dat voorafging aan deze gids, komt naar voor dat “rust zoeken” de belangrijkste reden is om natuur op te zoeken bij jongeren. Misschien heb jij het voorrecht om over een plekje in de natuur te beschikken om er rust te vinden? Misschien heb je het ontdekt tijdens de corona-lockdown? Als je toch nog wat inspiratie kan gebruiken voor een tochtje, dan vind je dat hier:

- Natuur en Bos - Wandelen
- Natuur en Bos - Natuuroases
- Natuurpunt - Wandelen
- Natuurpunt - Geluksplekjes in de natuur
- BOS+ en CM - 30 dagen 30 minuten bewegen in het groen
- Hapspots
- Wandelroutes
- Routen
- zoek ook eens op de site van je gemeente bij ‘vrije tijd’ of ‘milieu’

Voor deze tocht gaan we op zoek naar een bos of natuurgebied, een park kan ook of zelfs een grote tuin, waar je een 40-tal minuten kan ronddwalen. We zoeken geen drukke plaatsen, integendeel hoe rustiger hoe aangener om de activiteiten tijdens de tocht uit te voeren. Er is niets mis mee om een vertrouwde plek uit te kiezen. Integendeel want dan kan je er ook morgen, overmorgen, volgende week, ... naar toe. Gevonden die plek?



## Tip & trick 2

De tocht alleen lopen kan perfect. Eén of twee wandelpartners meenemen, is aangenaam. Er kan dan even van gedachten worden gewisseld onderweg.

## Tip & trick 3

"Veerkracht" waarover gaat dat nu weer? Zoals in de campagne Samen Veerkrachtig verwoord, is veerkracht: het vermogen om door te zetten, ook als het even tegenzit. Stress en tegenslag maken deel uit van het leven, maar ieder van ons gaat er anders mee om. Het goede nieuws: veerkracht kan je trainen en versterken!



Als je echt je mentale veerkracht wil meten en enkele aanbevelingen wil ontvangen, raad ik graag deze sites aan:

NOKNOK voor < 16 jaar:

FIT IN JE HOOFD voor > 16 jaar



## Tip & trick 4

(vrijblijvende vragenlijsten)

Aan deze activiteit zijn er twee vragenlijsten gekoppeld. Deze zijn vrijblijvend. Bij het invullen, help je om het effect van natuur op de veerkracht bij Vlaamse jongeren te meten. Je dient vooraf ook je hartslag en ademhaling te meten. De uitleg over hoe deze metingen uit te voeren, vind je onderaan dit document.

- Vragenlijst 1: voor de wandeling: voor de start van de wandeling in te vullen bijvoorbeeld via de GSM = pré-test, hoe voel jij je vandaag? Hartslag en ademhaling meten en noteren.
- Vragenlijst 2: na de wandeling: direct na afloop van de wandeling in te vullen, hoe voel jij je na de wandeling? Hartslag en ademhaling meten en noteren.  
Er zijn enkele vragen over de activiteit zelf. Op basis van de feedback kan de activiteit voortdurend worden verbeterd.  
Je surft naar de vragenlijst door op de link te klikken. Dank alvast!

### **Tip & trick 5**

Neem mee: deze bundel en een harde kaft om eronder te leggen en op te schrijven, pen of potlood.

### **Tip & trick 6**

Graag laat ik je op de wandeling de natuur beleven met al je zintuigen. Ik laat je kennismaken onderweg met mindfulnessoefeningen. Ik heb ze niet allemaal zelf uitgevonden maar mij wel gebaseerd op al bestaande oefeningen en er een aangepaste versie van gemaakt.

Het is goed alle oefeningen vooraf eens door te lezen want ik vraag je om op de wandeling zelf plekjes te zoeken waar je de oefeningen uitvoert. Het is de bedoeling dit te spreiden over de hele wandeling. Voor elke oefening kies je een plek uit die je in zekere zin verbindt aan de oefening. Een plek waarbij jij je comfortabel voelt om deze oefening, alleen of in gezelschap uit te voeren. Er is geen goede of foute plek. Jij kiest de plek die jou en je metgezel aanspreekt, waarvan je zonder nadenken weet: "dat is de plek, geschikt voor deze oefening."

Doe de oefeningen waarbij jij je goed voelt. De oefeningen die ver buiten je comfortzone liggen kan je proberen, maar hoeven niet. Niets is verplicht, niets moet. Je bent vrij om deze tocht mee te lopen volgens je eigen verwachtingen. Ik denk dat we er kunnen aan beginnen. Waterfles, gepast schoeisel, regenjas of zonnecrème, zonnebescherming mee? En route...

## ***En route ...***



**"Vele stoffige wegen kunnen ons leiden naar onze bestemmingen, de truc is om te genieten van de prachtige uitzichten onderweg."**

# Oefeningen

Je hebt een leuke wandeling uitgestippeld in een rustige omgeving om een 40-tal minuten te stappen? Ideaal! Mijd te drukke wandelwegen en te drukke tijdstippen. Onderweg wisselen we het wandelen af met enkele oefeningen. Bijvoorbeeld als je oefening 1 hebt afgerond, wandel even verder tot je een geschikte plaats tegenkomt voor oefening 2, enz.

Je start met al je zintuigen goed wakker te maken. We doen enkele aandachtsoefeningen. Deze oefeningen brengen je met de aandacht naar de plek waar je nu bent. We eindigen het parcours met een mindfulness oefening om bewuster om te gaan met je lichaam, gedachten en gevoelens.

Kijken passerende wandelaars een beetje raar op: niets ergs, misschien doen ze volgende keer wel mee?

Laat je inspireren door de ervaringen die de natuur je biedt. Neem er de tijd voor, ... laat los, observeer, sta stil, kom tot rust.

Als je met een vriend(in) wandelt, spreek af dat je deze wandeling in stilte doet. Zo schenk je meer aandacht aan de geluiden van de natuur, en kan je ze beter ervaren. Wandel langzaam zodat je aandacht kan schenken aan de natuur rondom jou. Deel af en toe je ervaringen als je dat wenst met je metgezel.

Soetkin





# Waarnemen met alle zintuigen

(Geïnspireerd op de oefeningen van Kalevi Korpela en de Veerkrachtwandeling in Borgwal te Gavere-Vurste door Katriina Kilpi, NatureMinded)

Neem enkele keren diep adem, vanuit de buik. Hoe voel je je vandaag? Goed, gefocust, rustig, energiek en tevreden? Of voel je helemaal het tegenovergestelde? Schrijf het kort even neer en / of deel het met je metgezel:

.....  
.....

## Horen

Neem even de tijd om al wandelend naar de geluiden rondom jou te luisteren. Springt één geluid voor jou er uit? Concentreer je op dat geluid. Merk op hoe het verandert, of sta er even bij stil. Geef je gedachten de kans om rond te zweven in je hoofd, focus je op jouw geluid. Concentreer je op alle verschillende geluiden in jouw omgeving: het geritsel van de bladeren, het gezang van vogels, druppels die zachtjes de grond raken, of het ruisen van de bladeren of voor sommigen de zee, ...

## Voelen

Wandel even verder. Adem diep en uit, op jouw tempo. Bij elke uitademing laat je spanning los. Voel hoe de grond jou draagt. Je benen en rug zijn de opwaartse kracht, de rest van je lichaam laat je rusten. Kan je je schouders los laten? Probeer te voelen hoe je voeten de grond raken. Neem de textuur van het pad onder je voeten waar.

Spread jouw blik en aandacht uit naar de omgeving. Zoek met jouw blik details die je opvallen. Een leuk blad, bloem of grasspriet in de omgeving gevonden? Raap het op en voel de verschillende texturen. Hoe voelt een boomschors aan? Durf de grond aan te raken. Merk je diverse oppervlakken op: glad, scherp, zacht, ruw, ...?



"We bekijken de natuur allemaal door onze eigen gekleurde bril."

## Zien

Kijk even rond naar de kleuren rondom. De bomen, struiken, het landschap verhoudt zich in verscheidene kleuren. Zie het verschil tussen de lichtere en de donkere kleuren. Kijk naar de lichtspeling op de bladeren of op het landschap. Stel je voor dat de natuur rondom jou jouw gedachten opmerkt. Bedenk hoe je je nu voelt en hoe je het zou omschrijven. Vertel het via jouw gedachten aan deze plek. Laat de rust van de plek op je inwerken.

## Ruiken

Zoek je een comfortabele plek uit en blijf er even zitten. Adem diep in en uit, verscheidene malen. Richt je naar de grond toe en wrijf voorzichtig de bovenste laag van de grond. Voel de bodem en ruik de aardachtige geur aan je handen.

## Proeven

Zoek op de plek rondom jou of er geen eetbare bessen te vinden zijn. Als je twijfelt of ze eetbaar zijn, laat ze dan staan. Sabbel misschien eens op een grasstengel. Misschien tref je wel Gewoon reukgras en verspreid je de toffee-achtige geur van coumarine? Opgelet: teveel coumarine is ongezond.

### Kantnoot:

*We kunnen ook niet zomaar plukken in de natuur: in beschermde natuurgebieden en bossen is het plukken van paddestoelen, bessen en vruchten niet toegestaan tenzij er in de toegankelijkheidsregeling is toegestaan dat dit wel mag. Die toegankelijkheidsregeling wordt dan meestal bekend gemaakt bij een bord aan de ingang van het gebied.*



**"In één oogopslag overvalt de verwondering je bij datgene wat je waarneemt."**

# Aandachtsoefeningen (2 oefeningen)

## Inleiding:

(Geïnspireerd op de oefeningen van Kalevi Korpela)

Haal je lievelingsgebouw voor de geest. Misschien is dat jouw ouderlijk huis, of een majestueus gebouw dat je mocht aanschouwen op reis. Breng dit gebouw in gedachten dichtbij. Wat merk je op? Je komt snel uit op kale stenen vlakken al of niet in verhouding. Richt je aandacht nu van binnen naar buiten. Kijk naar een flinke boom in de omgeving. De schoonheid van het geheel vind je nog meerdere malen terug in de fijnere vertakkingen. Laat je schouders verder los.

## Kantnoot:

*Onderzoekers vermoeden dat het deze herhaling is van structuur in natuurelementen die makkelijk is te verwerken voor onze hersenen en daarom juist bijdraagt aan het rustgevende effect.*

## **Oefening 1: teken- of foto-opdracht, verbeelding**

Blijf nog even op de plek en neem de omgeving achteloos in je op. Kijk, luister, ruik, voel en observeer. Iets gevonden wat je aandacht trekt? Neem het goed in je op. Probeer het natuurlijk element te schetsen op de achterzijde van deze bundel of neem er een foto van. Neem hier even rustig de tijd voor. Tevreden met het resultaat? Houd de tekening of de foto bij. Bewaar deze op een plek, die je makkelijk terug kan raadplegen. Bijvoorbeeld: op een minder goed moment, wanneer je je verdrietig voelt, eenzaam, ...Deze schets kan voor jou een eigen oase van rust zijn. Beeld je in als je het moeilijk hebt, dat je deze plaats opnieuw bezoekt in gedachten. Denk terug aan het gevoel dat deze plek je gaf. Verwondering, blijdschap? Neem deze gevoelens aandachtig in je op. Laat ze je een deel van jou worden.



**"Laat uit jouw gedachten bloemen groeien."**

## Oefening 2: dier observeren, aandacht voor sensatie en geluid

### Inleiding

(Geïnspireerd op de oefeningen van Kalevi Korpela)

Je kan rustig verder wandelen. Kijk naar de rijkheid aan soorten om je heen. Niets oordeelt, niets roept om aandacht, of jouw mening. Je hebt de kans om datgene op te merken dat je opvalt, dat je aantrekt. Bomen produceren zuurstof die jij inademt, en ze gebruiken op hun beurt de CO2 die jij uitademt. Vogels vliegen boven jou in de lucht of zitten verborgen in de bomen, soms hoor je hun gefluit. Zoogdieren scharrelen rond op de grond, tussen het struikgewas. Neem het in je op. Luister aandachtig naar de stemmen, of juist de stilte, van de natuur. Merk je een verandering op in de geluiden sinds je vertrokken bent?

(Geïnspireerd op Rozemarijn Hamelink, Basalt Buitencoaching)

Sta eens stil bij een dier of een insect. Observeer wat het aan het doen is. Waar is het mee bezig? Als je wenst, kan je dit neerschrijven:

.....  
.....

Op welke manier?

.....  
.....

Wat valt je op?

.....  
.....

Welk inzicht haal je hieruit voor jezelf en wellicht je eigen handelen?

.....  
.....

Wat doet het met je? Vertel erover aan je metgezel als je dat wenst

.....  
.....



# Beweegoefeningen (2 oefeningen)

## Oefening 3: natuurplekje vinden

(Geïnspireerd op Basalt Buitencoaching door Rozemarijn Hamelink)

We stappen nu goed door. We gaan op zoek naar een plek die ons aanspreekt, die ons rust biedt. Het is fijn om ergens in de natuur een eigen (of meerdere) plekken te hebben, waar je naartoe kan om rust te vinden, stoom af te laten, na te denken, inspiratie op te doen, ...

Je bent nu op deze wandeling, alleen of met een metgezel. Splits even op, niet te ver van elkaar en zoek elk een plek voor enkele minuten. Kom dan terug bij elkaar en verklap niets over je plek, of wel... je bent vrij om er al dan niet over te praten.

De plek kan overal zijn. De enige regel die geldt: de plek moet jou aanspreken en je moet je er veilig voelen en op je gemak. Zoek het niet te ver: een heuvel met wat uitzicht, of juist een kuil, een boom, een grote steen, een open plek of juist een besloten bos. Loop er naar toe en blijf even stilstaan. Haal diep adem en adem ontspannen uit. De rust die deze, jouw plek uitstraalt laat het over je neerdalen. Ga zitten en maak contact met de plek, de aarde, de lucht, met alles wat daar is. Maak een (symbolische) grens tussen jouw gebied en de wereld er buiten. Dat kan met takken of stenen op de grond. Creëer een plek waar je kan zitten en eventueel liggen. Maak een voornemen dat dit vanaf nu jouw plek is en dat je er regelmatig terugkomt. Bedank de plek elke keer als je weggaat en begroet de plek als je weer terugkomt.



**"Mijn natuurplekje vond ik onder de appelboom in onze tuin."**

## Oefening 4: verbeelden

### Geluk in het wandelen

(Geïnspireerd op Wandelen - Mindfulness voor elke stap - door Tchich Nhat Hanh)

Sta jezelf toe te 'zijn'. Wanneer je wandelmeditatie beoefent, helpt iedere voetstap je volkomen in het huidige moment aan te komen. Je hebt niets anders nodig. Geniet van iedere stap en elke ademhaling, je kan vrij ademen. Dit is op zich al vrede en geluk. Uitademen helpt vele gifstoffen uit te scheiden. Inademen en uitademen, is het oefenen van vrede en geluk.

### Bomen en hun persoonlijkheden

(Geïnspireerd op de oefeningen van Kalevi Korpela)

Zoek naar bomen in de buurt en probeer ze een persoonlijkheid toe te kennen. Beeld je in dat de natuur je gedachten kan horen of aanvoelen. Voel hoe je stemming is en hoe het met je gaat, en vertel dat in gedachten of fluisterend tegen de natuur. Ervaar je iets van opluchting?

### Herkenning vinden in natuur

(Geïnspireerd op de oefeningen van Kalevi Korpela)

Kijk even om je heen in de natuur, alsof die iets speciaals voor jou bevat. Wat merk je op, om je heen, dat iets zegt over hoe je leven er op dit moment uitziet? Kan je je herkennen in een krachtige eik, of zacht als mos, futloos als het gras of hard en verstart als steen? Denk over je leven aan de hand van dit beeld. Levert het nieuwe gedachten op over je zijn? Als je samen aan het wandelen bent, kun je dit misschien met je maatje bespreken als je verder loopt.

### Kantnoot:

*Deze oefening is bedoeld om diepere emotionele lagen in natuurbeleving te betrekken. Hoe voel je je nu? Deel de ervaring met je metgezel als je dat wenst.*

.

.....  
.....  
.....



**"Verbeeldingskracht is verrijkend."**

# Afsluiter

Sta even stil bij wat je fijn vond aan deze activiteit. Waren het zaken die je opmerkte, was het het gevoel dat deze natuurbeleving je gaf?

Als afsluiting van de wandeling kan je voor jezelf voornemen wat je meer wil doen.



"Sluit de dag af met een glimlach."

# Bijlagen: onderzoek

## Vrijblijvend

### METING VRAGENLIJSTEN

#### Pré-test: vóór de wandeling

Voor de activiteit start, vraag ik jou om eerst je hartslag te meten en je ademhaling te observeren. Doe dit (thuis), vooraleer je de wandeling start.

##### 1 Hartslag

Indicatie: in rust is de hartslag bij > 12 jaar en volwassen tussen de 60 en 100.

Je kan de hartslag meten via een gespecialiseerd horloge als je daarover beschikt maar dat kan even goed als volgt:

- Je hartslag is duidelijk te voelen aan de binnenkant van je pols.
- Als je het aan de pols niet vindt, kan je het ook meten aan de binnenkant van je hals, bij de halsslagader.

##### Metten doe je zo:

- Ga rustig zitten.
- Leg 2 vingers op de binnenkant van je pols.
- Tel 30 seconden je hartslag.
- Verdubbel dit getal om je hartslag per minuut te weten.
- Tip! Gebruik een horloge met secondewijzer of stopwatch om de hartslag nauwkeurig te tellen.

**Noteer hier hoe hoog jouw hartslag is:**

.....



# Bijlagen: onderzoek

## Vrijblijvend

### 2 Ademhaling controleren: golfjesoefening

(Geïnspireerd op cursus Hartcoherentie door lector Toegepaste Gezondheidswetenschappen, Myriam Deroo)

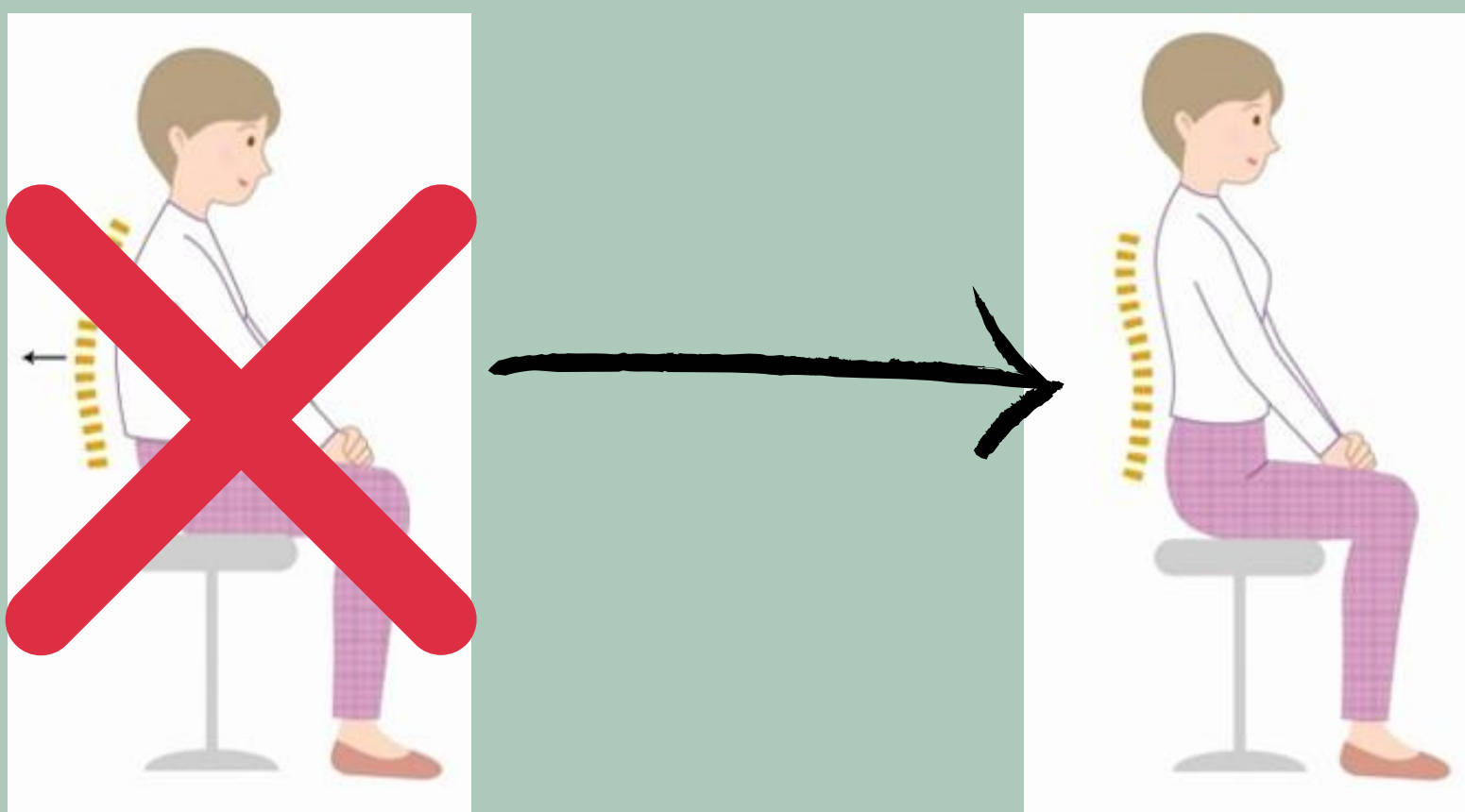
**Waarom?** Drie goede redenen:

1. Je bent bewust met je ademhaling bezig, geconcentreerd, het belet jezelf te piekeren.
2. Het tekenen geeft een motorische prikkel in het hersengebied waardoor je ervaring wordt opgeslagen.
3. Het rustig ademen activeert het parasympathisch zenuwstelsel (het rempedaal zenuwstelsel: het zenuwstelsel dat in staat om het stressniveau te doen dalen), waardoor je kan ontspannen.



### Houding:

Mooi rechtop zitten voor een goede buikademhaling:

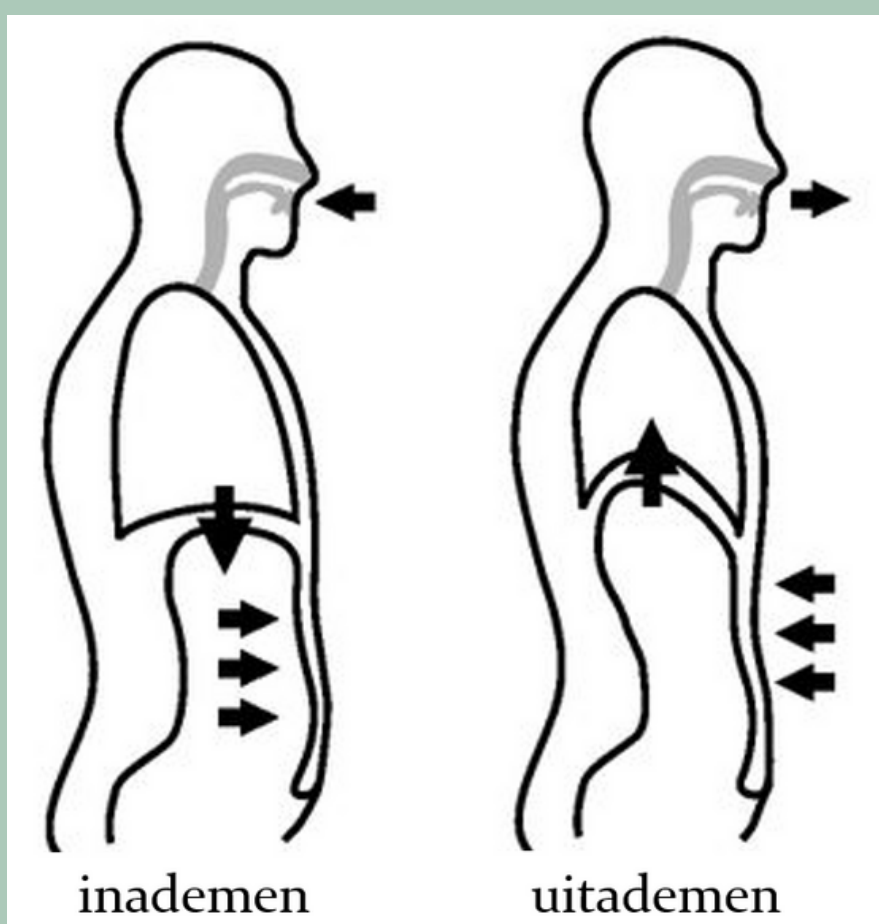


# Bijlagen: onderzoek

## Vrijblijvend

### Focus op bewust ademen:

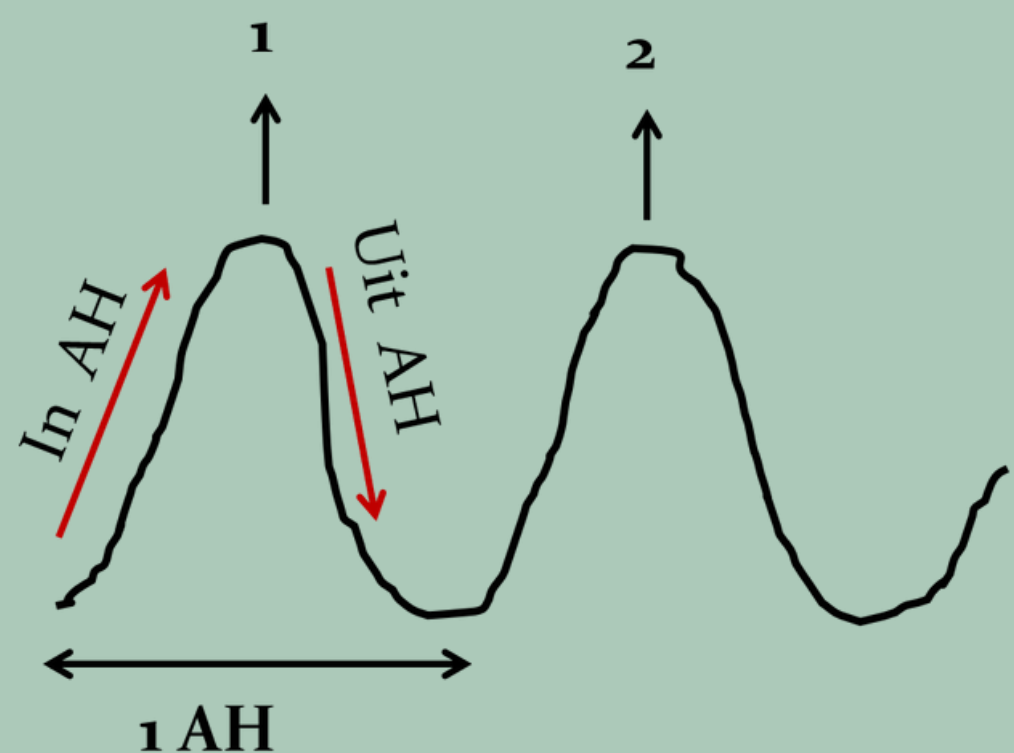
- Met aandacht buik ademen, gedurende 3 minuten.
- Teken golfjes bij de in en uitademing.



### Uitleg:

Je ademt drie minuten in en uit. Ondertussen teken je bij iedere inademing een boogje naar boven, bij iedere uitademing teken je een boogje naar beneden. Zodat je als het ware golfjes krijg (zie bovenstaande tekening).

Jouw ademhaling  
tekent de golf



**Tekenruimte golfjes oefening vóór de wandeling :**

(Tip: houd je blad horizontaal)

# Bijlagen: onderzoek

Vrijblijvend

## METING VRAGENLIJSTEN

### Post-test: na de wandeling

#### 1 Hartslag

Na de gezondheidsinterventie meet je de hartslag opnieuw op dezelfde manier als vóór de interventie.

Op dezelfde manier meten is heel belangrijk om de waarden met elkaar te kunnen vergelijken.

**Noteer hier hoe hoog jouw hartslag is:**

.....

#### 2 Ademhaling

Voer opnieuw de golfjesoefening uit.

**Tekenruimte golfjes oefening na de wandeling :**

(Tip: houd je blad horizontaal)

# TEKENBLAD OEFENING 1

# Natuurerervaring

Door Ruben Vercouter

## Die ene plaats

Zoekend naar  
Die ene plaats  
Alleen weet ik nog niet waar  
Dus zoek ik gravend in m'n herinneringen  
Een plaats die me door rust en kalmte doet omringen  
Die ene plaats  
Waar de bossen je omsluiten  
Waar je vogels hoort fluiten  
Je voelt het, je bent op den buiten  
Die ene plaats  
Waar je innerlijke rust hervindt  
Waar de natuur het terrein voor zich wint  
Die ene plaats  
Het is enkel jij en de natuur versmolten in het moment  
Die ene plaats een gouden pareltje,  
ik hoop dat je er ook zo eentje kent



@RubenVercouter

# Natuurervaring

Door Lies Vanderbauwhede



## Een natuurervaring

"Met al dat uitstelgedrag is het er dan toch eens van gekomen! Soet' s activiteiten zorgden ervoor dat ik alles rondom mij veel aandachtiger waarnam, want anders durf ik tijdens een wandeling al eens met mijn hoofd in de wolken lopen. Een voldaan gevoel houd ik er aan over."



@LiesVanderbauwhede



# Natuurervaring

Door Bram Stroobandt

## Een natuurervaring

"Dankzij de activiteit van Soetkin eindelijk nog eens de tijd genomen om écht van de natuur in de buurt te gaan genieten. Een "natuurplekje vinden" heb ik slechts gedeeltelijk gedaan. Ik ben met mijn metgezel gesplitst en heb me even op een mooi plekje neergezet zonder dit af te bakenen of mezelf voor te nemen hier vaker te komen. Dit was een plek waar we al lang niet meer geweest waren.

Er was zoveel te ontdekken, maar ik wou ook een beetje doorwandelen. Onze wandeling van een 40-tal minuutjes werd er een van een goede 2 uur! Heerlijk!"



@BramStroobandt

# Bronnen

Basalt buitencoaching. (2020). Geraadpleegd via <https://www.basaltbuitencoaching.com/gratis-oefeningen-met-en-in-de-natuur>

Bergsma, A. (2012). *Beleef de natuur*. Geraadpleegd via <http://grootstegeluk.nl/mdocuments-library/publicaties/>

Louv, R. (2007). *Het laatste kind in het bos*. Vertaling Stehouwer, J. (red.). Utrecht: Uitgeverij Jan van Arkel.

Nature Minded. Research, practice, consulting. (2020). Geraadpleegd via <https://natureminded.be/forest-therapy/>

Steunpunt Geestelijke Gezondheid (SGG). (2020). *Samen veerkrachtig*. Geraadpleegd via <https://www.samenveerkrachtig.be/>

Thich Nhat Hanh. (2018). *Wandelen. Mindfulness voor elke stap*. Utrecht: uitgeverij ten have.

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). *Fit in je hoofd, Goed in je vel!* Geraadpleegd via <https://www.fitinjehoofd.be/>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). *NokNok*. Geraadpleegd via <https://www.noknok.be/>

## Scan de QR - code

Scan de QR - code en surf naar [www.instagram.com/mijnnatuurplekje/](https://www.instagram.com/mijnnatuurplekje/)

