



BOSBADPAD Vrijbroekpark



Aanbevelingen en inspirerende opdrachten voor onderweg

1. Start aan de dubbele spiraal: zet je smartphone uit en je zintuigen aan
2. Leg je neer op de bank en kijk omhoog, Komorebi
3. Meditatie (op bankje)
4. Ginkgo biloba, bewonder
5. Volg je voeten, geniet van de kleuren
6. Water, Yugen, meditatie (op bankje)
7. Voel aan de textuur van schors, bladeren en planten, sluit je ogen, komorebi
8. Winter: ruik de geur van de winterkamperfoelie aan de brug
9. Geniet van kunst, voel het brons, meditatie, ginko biloba
10. Luister naar de geluiden van vogels en het lied dat ze voor elkaar zingen
11. Leg je neer in het gras aan de oever en voel de ondergrond
12. Leg je neer in de stoel, geniet van de aanwezigheid van dieren, klein en groot.
13. Lente, geniet van het uitzicht van de kersenbloesem: Sakura, Hanami.
14. Zet je neer onder de schuilhut en geniet van het uitzicht
15. Mindfull wandelen over het water
16. Wandel op je blote voeten
17. Zet je neer op de houten banken, geniet van geluiden, zacht of meer dominant
18. Ginko biloba (vrouwelijk exemplaar)
19. Knuffel bomen als je wil, voel hun kracht en energie
20. Zet je tegen een boomstam aan, voel de textuur van de stam
21. Mindfull wandelen
22. Zet je tegen een boomstam aan, voel de textuur van de stam, komorebi, meditatie
23. Geniet van ruisende bladeren in de wind
24. Mindfull wandelen
25. Volg je voeten
26. Water, zet je even op de troostbank
27. Herfst: ruik de koekjesboom links van de brug
28. Zomer: volg je voeten, geniet van geuren en kleuren
29. Keer terug naar de spiraal
30. Einde, Ukiyo



Japanse inzichten

Yugen: ervaar de diepgaande verbinding om 1 te zijn met de natuur.

Komorebi: kijk omhoog naar het bewegende zonlicht dat zich een weg zoekt door het bladerdak van bomen.

Ukiyo: leef nu.

Sakura: onder kersenbloesems.

Hanami: naar kersenbloesem gaan kijken.

