Wandelen met…. Groen

Deze keer gaan we met Wandelen met… de natuur om ons heen. Ruimte om er van te genieten, maar ook om bewust te kijken en te zien wat er allemaal is. Ervaringen opdoen en daarover in gesprek gaan staat centraal. We reiken daarvoor enkele vragen en opdrachten aan.

**Opdracht 1**: loop een minuut of tien, een kwartier naar een punt, waar je even rustig stil kan staan en waar je natuur om je heen hebt.

Bij het afgesproken punt ga je in gesprek, of bedenk je voor jezelf: Op welke wijze heb jij de omgeving/ natuur ervaren, beleeft, wat heb je gezien, gehoord, geroken, opgemerkt onderweg naar dit punt?

**Opdracht 2**: Deze vraag gaat over hoe beleef jij de natuur, waarvoor ga je de natuur in?

Keuzes: als je de natuur ingaat let je dan op:

* De vorm van een boomblad of gaat je aandacht naar het wandelpad
* Kijk of zoek je vlinders of andere insecten of geniet je van een vergezicht
* Ga je om een frisse neus te halen of om weg te zijn van de drukte, de stilte zoeken
* Ben je een kilometervreter of maak je een ommetje
* Zie je wandelen als een gezond begin van de dag of helpt het jou om na te denken over problemen ofzo…

Er zijn verschillende manieren/ types van wandelen: Herken jij je in één van deze types of zeg je: ik ben een …. ?

* Even een frisse neus halen
* Een stevige wandeling maken/ Langeafstandswandelaar
* Loskomen van de dagelijkse sleur/ drukte
* Kijken naar de schoonheid en grootsheid van de schepping
* Kijken naar de details in de schepping
* Ruimte om stil te worden
* Overdenken van vraagstukken

**Opdracht 3**: Wees nu een minuut of vijf stil op een vaste plek en laat de natuur bij je binnenkomen via al je zintuigen. Realiseer je en deel wat je nu hebt ervaren. Daarna lopen we in stilte en proberen we de natuur bewust te ervaren.

**Opdracht 4**: Na zo’n twintig minuten kan je ervaringen delen. Daarna luisteren we naar het gedicht/spoken word van Joel McKerrow: Waste. Laat dit gedicht even op je inwerken en bedenk/ bespreek: wat dit voor jou betekent.

Op de terugweg kan je met elkaar in gesprek gaan over wat doe jij als het gaat om zorg voor de natuur/ milieu, wat zou je nog meer willen/ kunnen doen? Je kan ook een prikker meenemen en vuil rapen.