

# Seizoenswandeling: Winter

Het is winter. Waar in de herfst de beweging naar binnen begon, komt de natuur in de winter tot stilstand, tot rust. En jij, mag jij ook stil zijn? Er was het oude en er komt weer nieuw. En nu is er even een tussentijd om in rust te zijn. Zo mag je deze winterwandeling in lopen.

De looproute duurt in normaal wandeltempo ongeveer een uur; met meditaties, overdenkingen, gesprekken en pauze kan dit uitlopen tot 2 uur. In de routebeschrijving staan ijskristallen ❄️, op dat punt kan je een opdracht lezen in deze beschrijving.

## Vorbereiding.

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

## ❄️ 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.
- Lees (samen) het gedicht

**Witte, koude wereld  
ingepakt in winters kledij.  
Nergens iets te bekennen,  
totale stilte. Sereniteit.**

**Echter, hoe wonderlijk,  
Raadselachtig, maar zo wijs: er  
sluimert al die maanden toch  
leven onder sneeuw en ijs.**

**Aandoenlijk. In diepe rust. Om,  
als de lentewind gaat waaien,  
pas te worden wakker gekust**

Van: Irma Moestorm

## ❄️ Deel 1: Wandelen in stilte

Begin de wandeling vanaf het Zonneplein in stilte. Zet al je zintuigen open en neem de tijd voor ieder van de vijf. Zo maak je jezelf onderdeel van de omgeving, onderdeel van de winter.

- 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.



# Seizoenswandeling: Winter

❄️ Bij het Bessenpad loop je tussen de oude woningbouw en de nieuwere sportvelden. Je wandelt als het ware door de tussentijd. Haal een keer diep adem en stel jezelf de vraag:

**‘Zoals de natuur in ruste is; wat heb ik nodig om in rust te zijn?’**

Wat helpt je in het dagelijks leven om tot rust te komen? Zijn er bepaalde plekken, momenten of activiteiten? Wat zie je om je heen wat jou inspireert tot rust? Wandel in stilte met deze vraag tot je bij de Appelweg aankomt.

❄️ Op de Bongerdkade loop je ook tussen oud en nieuw, tussen woonboten en nieuwbouw. Haal ook hier een keer diep adem en bezin je op de vraag:

**‘Tussen het oude en nieuwe mag ik in rust zijn.  
Wat houdt mij hierin tegen?’**

Wandel in stilte met deze vraag tot ‘Het paard van Noord’.

❄️ **Pauze bij het 'Paard van Noord'**

Neem en/of deel wat eten en drinken en wissel je ervaringen uit over in rust zijn.

**Tip: doe een korte meditatie.**

- Span op je inademing heel je lijf aan (je tenen, je billen, buik, borst, schouders en gezicht) en adem in wat je tegenhoudt om in rust te zijn.
- Met een uitademing laat je alle spanning in je hele lijf los. Je laat los wat je tegenhoudt, je ademt het uit.
- Herhaal dit nog drie keer op een in- en uitademing.
- Daarna adem je in, terwijl je je lijf in ontspanning houdt en adem je in wat je nodig hebt om in rust te zijn,
- Op een uitademing visualiseer je jezelf in rust.
- Herhaal dit nog drie keer op een in- en uitademing.



❄️ **Deel 2: Wandelen in gesprek**

Vanaf de Bongerdbrug terug naar het Zonneplein deel je je ervaringen en je observaties met elkaar. Vertel ook wat je inspireert uit de natuur of wat symbool staat om die rust te vinden. Doe dat om de beurt.

- De een spreekt, de ander luistert aandachtig, zonder oordeel of onderbreking.
- Vervolgens wissel je de rollen.
- Vervolgens bevraag je elkaar met open vragen.

❄️ **Afsluiting**

- Terug op het Zonneplein spreek je in een of twee korte zinnen naar elkaar of voor jezelf uit:
  - wat je tegenhoudt om in rust te zijn
  - en wat je juist nodig hebt om in rust te zijn.
- Bedank elkaar voor de wandeling en neem afscheid.

# Seizoenswandeling: Winter

## Routebeschrijving

### ❄️ **Start: Zonneplein 4, white label coffee**

- Je staat met je rug naar het koffiehuis en aan de overkant van het Zonneplein zie je het Zonnehuis (nr 30)
- Houd het Zonnehuis aan je linkerhand en het koffiehuis aan je rechterhand, loop langs Studio Magnifique - zonneplein 12 en ga verder door de Siriusstraat.
- Loop de Siriusstraat uit, bij de viersprong doorlopen, de weg gaat over in Aldebaranplein.

### ❄️ Je passeert Kinderdagverblijf Cookies aan je rechterhand en loop verder door het Bessenpad.

- Neem de stenen trap aan je linkerhand, ga daarna meteen rechtsaf.
- Volg de Tomatenstraat, aan je linkerhand zie je de sportvelden.
- Ga naar links, volg de Kersenstraat, dan zie je aan je linkerhand nog steeds de sportvelden.

### ❄️ Aan het einde van de Kersenstraat kom je aan bij de Appelweg, ga hier naar rechts, je loopt parallel aan het water aan je linkerhand.

- De Appelweg gaat over in de Bongerdkade, blijf doorlopen, je loopt parallel aan het water aan je linkerhand.
- Vervolg deze weg je passeert eerst de Kadoelenbrug.
- ❄️ Je passeert daarna een hijskraan (Het Paard van Noord) aan je linkerhand, de weg maakt een bocht naar rechts.
- ❄️ Je passeert de Bongerdbrug aan je linkerhand, vervolg je weg, het water is nog steeds aan je linkerhand.
- Bij de driesprong ga je naar rechts, de Vlakkerweg in. Het water is nu achter je rug.
- Volg het paadje langs de Vlakkerweg, je loopt parallel aan het de sloot aan je linkerhand.
- Steek de Scheepsbouwweg over, volg het paadje parallel aan het de sloot aan je linkerhand.
- Je kruist de Modelmakerstraat, hier ga je naar rechts via de Tegenhouderstraat langs buurtboerderij het Dierendok aan je linkerhand.
- Bij de T-Splitsing ga je linksaf de Klinkerweg in, de buurtboerderij blijft aan je linkerhand.
- Aan het einde van de Klinkerweg kruis je de Stenendokweg, steek hier over.
- Vervolg je weg via de Kotteraarstraat, aan het einde van deze straat volg je het wandelpad naar links en dan meteen naar rechts, houd het water aan je rechterhand.
- Steek de eerste brug aan je rechterhand over, ga daarna meteen naar links, langs de Kometensingel.
- Neem de eerste weg rechts, ga de Nieuwe Zonneweg in.
- Blijf doorlopen, ga onder de poort door van het Zonneplein.

### ❄️ **Je komt weer aan bij het Zonneplein voor de afsluiting.**

