



MEDITATIE- PARCOURS

Herbron u in het
Vogelzangpark
in Anderlecht



LEEFMILIEU.BRUSSELS



MEDITEREN IN DE STAD, MIDDEN IN DE NATUUR!

Stress maakt deel uit van ons dagelijks leven en kan soms ons leven overheersen. Mediteren kan ons helpen om de kracht en de rust die we nodig hebben, terug te vinden. Maar het is niet altijd makkelijk te weten waar en hoe eraan te beginnen. Daarom hebben het Erasmusziekenhuis en Leefmilieu Brussel het eerste "meditatieparcours" geïnstalleerd in het Vogelzangpark in Anderlecht.

EEN REIS IN ACHT ETAPPES

Net als bij een fitometer heeft dit welzijnsparcours verschillende etappes met **progressieve oefeningen die voor iedereen toegankelijk zijn**. Ze zijn geïnspireerd op psycholichamelijke meditatiepraktijken, zoals relaxatie, sofrologie, *mindfulness* en therapeutische hypnose. Ze helpen u om **met stress te leren omgaan** en ze bevorderen de persoonlijke ontwikkeling.

U kunt de oefeningen uitvoeren in het natuurgebied Vogelzang dat Leefmilieu Brussel volledig heeft aangelegd, maar u kan ook op een andere plek oefenen: **alle geluidsopnames, teksten en beeldmateriaal zijn gratis beschikbaar op de website van Leefmilieu Brussel**.

VERBINDING MET DE NATUUR

Het meditatieparcours ligt langs de Vogelzangbeek in Anderlecht, een rustgevende plek op een boogscheut van het centrum, weg van het stadslawaai.

Dit natuurgebied nodigt op zich al uit tot meditatie en verhoogt het welzijn. Het contact met de natuur heeft een positieve impact op de gezondheid, want het vermindert stress en angstgevoelens. En dat effect wordt nog eens versterkt in combinatie met mediteren, zoals hier voorgesteld.



STRESS, EEN HINDERLIJKE METGEZEL

We worden allemaal weleens geconfronteerd met stressmomenten. Het is een reactie van het lichaam op reële of denkbeeldige gebeurtenissen. Stress kan positief zijn maar helaas ook negatief als we die stress onderhouden via onze negatieve gedachten en als die een te grote plaats in ons leven gaat innemen.

DE GEVOLGEN VAN STRESS

- Pijnlijke spierspanning
- Slaapproblemen, angstgevoel, depressieve neigingen, prikkelbaarheid...
- Hyperventileren, hartkloppingen, psychosomatische problemen...
- ...

DE "GEKKE AAP"

De menselijke geest is voortdurend bezig met gedachten, en die gedachten kunnen stress veroorzaken of in stand houden. De oosterse wijzen spreken van een "gekke aap" in ons hoofd. Door te mediteren houden we die wilde gedachten onder controle, en het helpt ons om in het nu te leven.



ACHT ETAPPES OM TE OEFENEN

Het meditatieparcours bestaat uit acht etappes, om stap voor stap te ontdekken:

1. Volledig in het hier en nu zijn
2. Het positieve omarmen, het negatieve wegzuiveren
3. Onze levenskracht en ons vermogen tot rust activeren
4. De juiste lichaamshouding en mentale attitude in het leven
5. De vijf zintuigen ten volle ontwikkelen
6. Bewust staan: welzijn in verticale stand
7. Ons bewust worden van onze aanwezigheid in de omgeving
8. Zin geven aan ons bestaan

U kunt beginnen met het uitproberen van de eerste oefening en daarna een wandeling maken om te voelen wat dit met uw lichaam doet. Vervolgens wordt er aangeraden om dezelfde oefening te herhalen bij u thuis gedurende een week, met behulp van de teksten of de geluidsopnames beschikbaar op de website van Leefmilieu Brussel. Dan gaat u naar de volgende oefening, en zo verder.

Iets nieuws leren vraagt tijd. Speel het spel mee en oefen.



ZIN OM TE MEDITEREN?

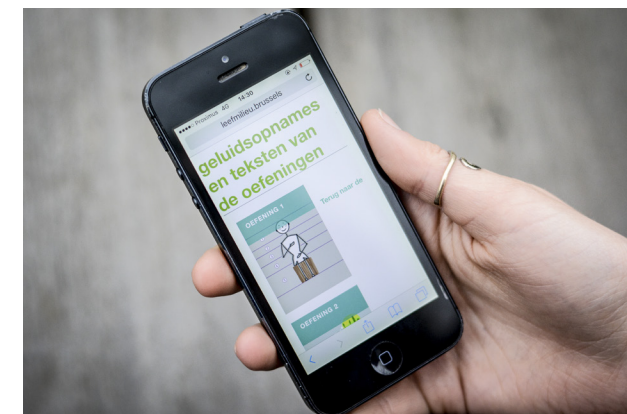
Het meditatieparcours is eenvoudig, gratis en toegankelijk voor iedereen. Het is geen vervangingsmiddel voor professionele begeleiding, maar het geeft iedereen de kans om terug met zichzelf in verbinding te komen.

PRAKTISCH

Het parcours bevindt zich ter hoogte van de **Mijlenmeersstraat, 1070 Anderlecht**, langs de Vogelzangbeek, achter het Erasmusziekenhuis > Metro Erasmus of via de Groene Wandeling.

De **teksten en geluidsopnames** die overeenstemmen met elk van de acht etappes zijn beschikbaar op de website van Leefmilieu Brussel:

leefmilieu.brussels/meditatieparcours



MEER INFO

Surf naar leefmilieu.brussels/groenewandeling > Meditatieparcours

INFO



02 775 75 75
LEEFMILIEU.BRUSSELS