

Mindful Walk Hoorneboegse Heide, Zwarte Berg

Afstand	7 km
Tijd	1,5 uur - 2 uur
Startpunt	Parkeerplaats Zwarte Berg, Utrechtseweg 140, N417, Hilversum
Auto	Gratis parkeren op de parkeerplaats bij het startpunt.
Openbaar vervoer	Trein naar station Hollandse Rading (11 min. lopen naar het startpunt). Of bus 58 vanaf Hilversum station, stopt bij de Noodweg, vanaf daar is het 4 min. lopen naar het startpunt.
Instructies	Volg vanaf het startpunt (paaltje 28) de route met de rode pijlen.

Wandelen is niet alleen goed voor je lichaam maar ook voor je brein. Bij deze Mindful Walk doe je tijdens het wandelen enkele mindfulness oefeningen. Hiermee oefen je om met je aandacht in het hier en nu te zijn. Dat zorgt voor rust en ontspanning. Ons brein is meestal vrij actief. Het is niet gewend om een tijdje bewust op één ding gericht te zijn. Het is dan ook heel normaal als je merkt dat je aandacht afdwaalt tijdens een oefening. Als je merkt dat je afgeleid bent, kijk dan vriendelijk naar de gedachte die je had en laat deze los. Breng je aandacht weer rustig terug bij de oefening. Als je de wandeling met iemand samen maakt, spreek dan af dat je tijdens de oefeningen in stilte loopt. Daarna kun je de ervaring met elkaar delen. Als je de wandeling alleen doet, kun je je ervaringen opschrijven als dat je fijn lijkt.

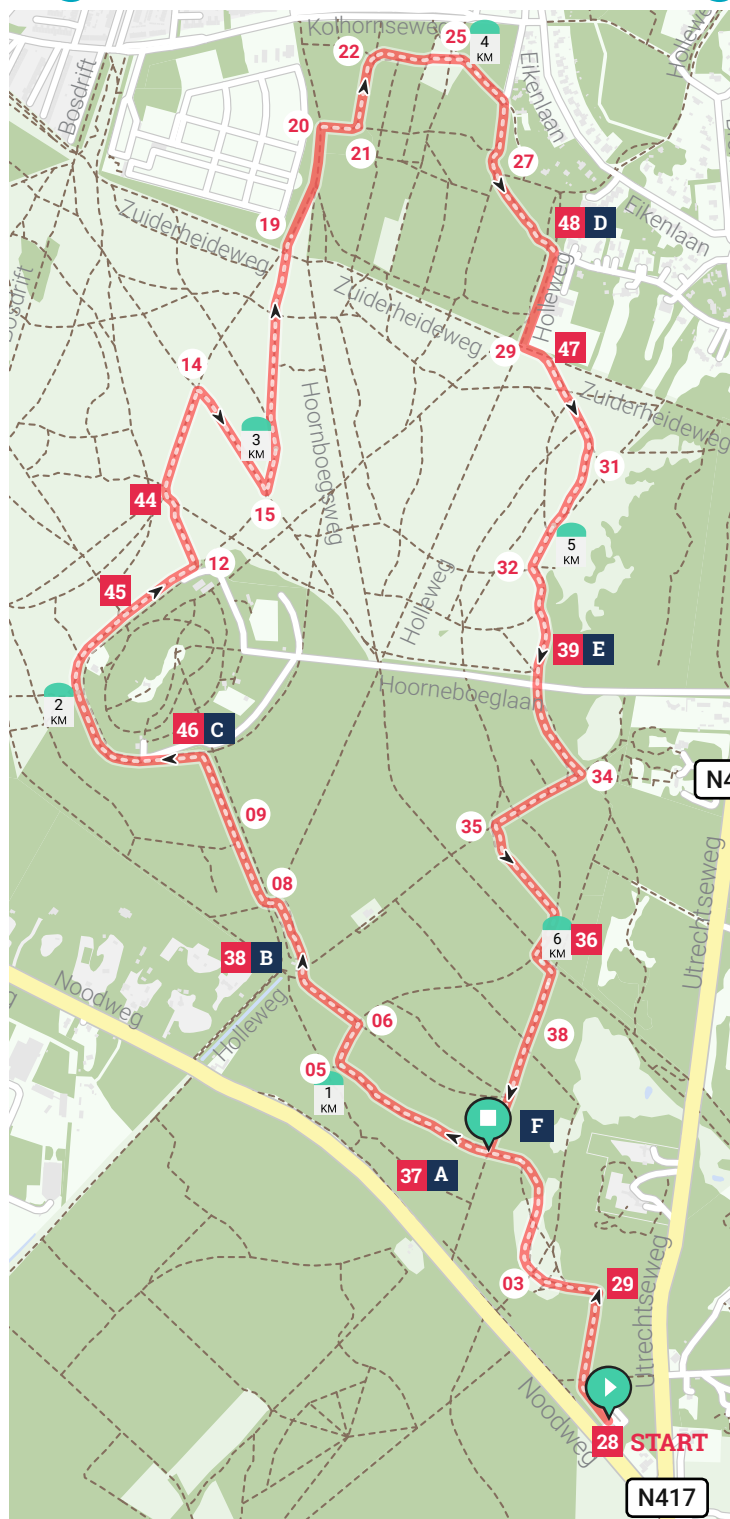
Loop vanaf de start (knooppunt 28) via 29 (recht door) en 03 (links) over de hei naar knooppunt 37. Vanaf hier starten de **Mindfulness oefeningen A t/m F**. Zie ook de plattegrond. Tijdens de oefeningen loop je verder maar probeer wat langzamer te lopen. Neem ongeveer 5 minuten voor elke oefening.

A | Wat zie je? Richt je aandacht op wat je ziet. Kijk goed om je heen en probeer zoveel mogelijk details te zien. De verschillende kleuren, kleine knopjes aan de bomen, de verschillende vormen blaadjes. Hoeveel kleuren heeft de schors van een boom?

Na knooppunt 37 ga je recht door en wandel je via 05 (rechtsaf) en 06 (linksaf) tot knooppunt 38 (deze staat vlak voor het huisje).

B | Wat hoor je? Richt je aandacht op wat je hoort. Wees je bewust van alle geluiden. Misschien hoor je wel vogels, honden, het verkeer, je eigen voetstappen? Hoeveel geluiden hoor je?

Loop vanaf knooppunt 38 rechts van het huisje via 08 (links), steek het fietspad over en ga via het linkerspad 09 recht door tot knooppunt 46.



De weg kwijt? Via deze QR-code kom je op de routekaart zonder opdrachten en zie je waar je bent.

Zwaai, groet of lach naar iemand. Echt, het helpt om elkaars dag prettiger te maken!



C | Wat voel je? De grond onder je voeten, de wind in je haren. Misschien stop je wel even om de schors van een boom te voelen?

Ga bij knooppunt 46 linksaf (volg nog steeds de rode pijlen) en loop met het hek aan je rechterzijde via knooppunt 45 naar 12. Ga bij 12 links, bij knooppunt 44 rechts, bij 14 rechts, bij 15 links, bij 16 rechts aanhouden, bij 17 en 19 rechtdoor, bij 21 links, 22 rechts, 25 rechts en 27 links. Dit is een best lang stuk. Als je wilt kun je af en toe weer je aandacht richten op je ogen, oren of voeten. Uiteindelijk kom je bij knooppunt 48.

D | Wat ruik je? Misschien ruik je bloemen, de geur van bomen of van de grond?

Wandel van knooppunt 48 via 29 linkerpad naar beneden tot knooppunt 47 links aan de rand van de heide. Loop van knooppunt 47 over de hei via 32 links (geniet van de vergezichten, voel de wind in je haren of de zon op je gezicht). Vlak voor een verharde weg vind je knooppunt 39.

E | Observeer je ademhaling. Je hoeft niets met je ademhaling te doen, alleen maar observeren. Hoe voelt de inademing? En de uitademing? Voel je de ademhaling in je borst of in je buik? Misschien voel je de ademhaling wel in je neus. Of de kleine pauze tussen de inademing en uitademing.

F | Hoe ging het? Hoe was het om mindful te wandelen? Lukte het om je gedachten af en toe los te laten en te wandelen met aandacht voor het hier en nu? Als dit toch lastig was, maak je geen zorgen. Hoe vaker je oefent, hoe meer het zal lukken om in het hier en nu te zijn.

Sla bij knooppunt 37 linksaf naar knooppunt 29 om via het klaphek bij knooppunt 28 het startpunt/de parkeerplek te komen.

Wist je dat?

In de natuur zijn zorgt voor rust en ontspanning en remt de aanmaak van stresshormoon cortisol.

Heb je de smaak te pakken?

Kijk dan eens op gezondnatuurwandelen.nl voor gratis begeleide wandelingen. Of ga naar mentaalvitaal.nl voor informatie over mindfulness en ontspanningsoefeningen.

Wist je dat?

Een goede wandeling vermindert somberheid, stimuleert creativiteit én zorgt voor focus.

De Mindful Walk is gebaseerd op een bestaande wandeling en 'mindful' gemaakt door GGD Gooi en Vechtstreek in het kader van de [Week van de Mentale Gezondheid](#). In samenwerking met Visit Gooi & Vecht, visitgooivecht.nl

