



# Natuur en Stille

## Natuur beleven vanuit een klooster

- Programma 2023 -

Het is geen toeval dat kloosters vaak in een natuurrijke omgeving liggen. De combinatie van stilte en natuur is een vruchtbare basis voor innerlijke verdieping en het ervaren van zoiets als zingeving en spiritualiteit.

In het meerdaagse programma 'Natuur beleven vanuit een klooster' worden de stilte en het ritme van een klooster gecombineerd met de beleving van de natuur eromheen.

Natuur is voor veel mensen een gemakkelijke ingang om niet alleen tot ontspanning maar ook tot verdieping te komen. Met eenvoudige opdrachten proberen we in deze dagen iets van die verdiepende werking van de natuur op het spoor te komen.

Daarbij zullen drie thema's steeds terugkomen: stilte, aandacht en een ontvankelijke houding.

De eerste dag maken we 's avonds een 'zintuigenwandeling', een wandeling waarbij een introductie op de drie thema's wordt gegeven. De tweede dag staat het thema 'Aandacht' centraal. De opdrachten die dag zijn er op gericht om de aandacht meer bij de natuur te hebben waardoor je niet alleen meer oog zult krijgen voor de wonderbaarlijke vormenrijkdom van de natuur, maar ook de rustgevende werking ervan meer zult ervaren. De derde dag zal het thema 'Ontvankelijke houding' worden uitgediept en gaan we in op de vraag hoe je de ervaringen van deze dagen kunt integreren in het leven van alledag. Verder is stilte een belangrijk element.

We wandelen in stilte, we eten meestal in stilte. Maar daarnaast is er ook ruimte voor uitwisseling voor wie dat wil en is er meestal een gesprek met een van de zusters of broeders.

De dagen worden begeleid door Mari Versteegen. Hij is bioloog en heeft lange tijd leiding gegeven aan een stichting die kinderen meer in contact wil brengen met de natuur en houdt zich nu bezig met het inzetten van natuur voor de zorg. Sinds 2007 organiseert hij jaarlijks enkele Natuur-en Stilte-weekenden.



## Het programma voor 2023 ziet er als volgt uit:

20 t/m 23 april

6 t/m 9 juli

24 t/m 27 augustus

7 t/m 10 september

Abdij Koningsoord, Arnhem.

Abdij van Berne, Heeswijk.

Klooster Klarland, Bocholt (België).

Franciscanerklooster, Megen.

Voor meer informatie kijk op: [www.natuurtrainingen.nl](http://www.natuurtrainingen.nl)