

WEEK VAN  
HET BOS  
13 T&M 20  
OKTOBER

# Terug naar het BOS

Er bestaat een plek zonder ruis of afleiding, waar rust primeert. En je kunt er gratis heen. Welkom in het bos. De wellness stek bij uitstek. Hier kom je energie tanken, verzamel je levenslessen en maak je je hoofd leeg.

**A**l wie nu en dan eens in een bos rondwandelt, merkt het. Je loopt er niet langer alleen. Het lijkt alsof we plots collectief meer nood aan bos hebben. We leven dan ook in hectische tijden en we worstelen allemaal met die ellenlange to-do-lijsten. 's Morgens schuiven we aan op een steenweg, 's avonds rushen we huiswaarts. En tussendoor checken we, al dan niet in het geniep, constant onze mailbox, Facebook, Instagram en Twitter. Logisch dus dat onze concentratiespanne alsmaar krimpt en onze blik voortdurend van links naar rechts zwiept en we de focus volledig kwijt zijn. Als hamsters in een dolgedraaid rad. Maar zodra we een bos in wandelen verandert er iets fundamenteels in onze houding, onze ademhaling, onze gedachten. We worden instant een pak relaxter. Want daar, in die andere, oude wereld, hoeft helemaal niets. In het bos vinden we niets en tegelijkertijd alles. Vaak is er niet eens bereik waardoor je ook die #bosnimf zo waar vergeet. Bovendien is er geen mens bezig met hoe je eruit ziet. Soms is een parka ook gewoon

**WANDELCOACH** INGEBORG VERPLANCKE

*'We zijn binnenblijvers geworden waardoor we beweging en zuurstof mankeren'*

maar een parka. In het bos keren we terug naar onze natuurlijke kern, naar de essentie, naar de beste versie van onszelf. Geen afleiding, wel pure natuur die je muizenissen weg blaast en die je, met elke stap, terug dichterbij jezelf brengt. Ademruimte dus, peace of mind én alleen maar gezonde lucht. Daarom verhuizen we op lentedagen massaal naar het Hallerbos, vechten we op social media oorlogen uit telkens er bomen gekapt worden en gaan we niet langer joggen maar doen we aan trail running. We willen allemaal meer bos in ons leven.

**Ingeborg Verplancke van Levenswandel** is gecertificeerd wandelcoach en weet al langer hoeveel deugd zo'n boswandeling kan doen. "Wandelcoachsessies zijn individueel en bedoeld voor iedereen die wil herbronnen, om wat voor reden ook. Ze focussen net zoals bosbaden (*zie kader op de volgende pagina*) op de verbondenheid met de natuur. "Onze hersenen functioneren nog precies zoals 200 jaar geleden. We zijn genetisch niet veranderd. De natuur is nog altijd onze natuurlijke biotoop, dat zit zo in onze genen geprogrammeerd, en we hebben een diepe behoefte aan verbondenheid met die natuur. Logisch, want wij zijn binnenblijvers geworden waardoor we beweging en zuurstof mankeren. Stress, straling en digitalisering maken het plaatje compleet, maar in het bos komen we thuis. Daarom word je in Japan en Schotland zelfs op doktersvoorschrift het bos ingestuurd."

Alleen al door naast elkaar te wandelen en niet aan een tafel tussen vier muren te zitten, gaat dat een pak makkelijker. "Coaching wordt zo natuurlijker waardoor heikele punten vlotter bespreekbaar zijn. Mensen laten zich makkelijker lezen in het bos. En omdat je het een en ander lijflijk ervaart, komt het ook dieper binnen." En hoewel de hond uitlaten

## In Japan en Schotland word je zelfs op DOKTERSVOORSCHRIFT het bos in gestuurd'

> al een goed begin is, gaat het mindful wandelen een stuk verder. "Bewust, met al je zintuigen, in de natuur aanwezig zijn, stilstaan bij wat je ziet en hoort, op je ademhaling letten, vertragen, dat is fundamenteel. Anders ben je gewoon een wandelend hoofd." Tempo, conditie, kilometers zijn van geen tel. Integendeel, al bosbadend bedraagt de kruissnelheid soms één kilometer per uur. "Het komt eropaan om aanwezig te zijn in het moment en te focussen op wat je aandacht trekt. Als wandelcoach gebruik ik de omringende natuur als metafoor om mensen individueel te begeleiden. Waarom merk je net die kapotte stronk op? Wat doet dat met jou? Is er een verband met wat er zich afspeelt in je leven? Als we de natuur binnenlaten, kan onze eigen natuur naar buiten. Dan kan je zijn wie je bent, los van verwachtingen of eisen."

Toen vroedvrouw Tia (38) met haar gezondheid begon te sukkelen, vond ze in het bos een manier om met de onzekerheid en pijn om te gaan. "Ik heb een resem fysieke klachten waarvoor nog geen oorzaak gevonden is, maar intuïtief ben ik de natuur in getrokken." Het gezin ruilde de stad in voor het platteland en Tia vond troost in het bos. "Ik heb me laten coachen door Ingeborg en zo gemerkt dat het bos als een soort cocoon fungeert en dat spanning en pijn gedeeltelijk wegebben." Niet alleen mentale maar ook fysieke soelaas dus. "Het bos is als een krachtbron waarop je kunt steunen. En al wat je liever verstopt komt er naar boven. Buiten beweeg je vrij mee, met je zintuigen op scherp. Ik ga wandelen om bij mezelf te komen, om te weten wat er leeft en dan komt naar boven wat er naar boven moet komen. Het bos harmoniseert. Het is zonde dat onze gezondheidszorg niet meer oog heeft voor die helende effecten. Ik merk alvast dat de natuur heelt."



In de cabins van Nutchel schakel je automatisch een versnelling lager.



Slow Cabins plaatst verspreid in de natuur eco design cabins.



Geen tv, geen wifi maar een houtkachel en quality-time in de Slow Cabins.



The Forest is een tiny house midden in het bos op een halfuur van Brussel.

wifi, wel peis en vree. In een Vlaams-Brabants bos pronkt **The Forest**, een ecologisch houten tiny house met Scandinavische houthakkersallures, groot genoeg voor twee. Ook **Dammhus** ruikt naar Zweden. Te vinden in een naaldbos, palend aan een vijver en groot genoeg voor een hele familie. **Loof** prijkt dan weer op een boshelling, tussen het gebladerte van eeuwenoude beuken, balancerend op palen. Maar ook exotischer bossen lonken. Touroperator Tui merkt dat groene bestemmingen volop groeien. Slovenië, Oostenrijk, Duitsland, Zwitserland ... buitenlandse bossen bekoren ons meer en meer.

[Nutchel.be](http://Nutchel.be), [www.slowcabins.be](http://www.slowcabins.be), [theforest.be](http://theforest.be), [dammhus.com](http://dammhus.com), [loof-cabin.be](http://loof-cabin.be)

## Shinrin-Yoku **WAT?**

Baden in een bos, de Japanners doen het al langer dan vandaag. En het is niet eens moeilijk. Je dompelt je met al je zintuigen onder in de natuur om zo opnieuw met die natuur te connecteren en je evenwicht terug te vinden. Een bosbad van enkele uren zindert tot zeven dagen na.

- **Zoek een bos op** laat je gsm in de auto.
- **Wees je bewust van je ademhaling.** Haal diep adem, ruik, luister, zie en voel. Laat het bos al je zintuigen beroeren en merk hoe je vertraagt.

- **Kuier rustig**, 1 à 2 km per uur, naar een plek die je aanspreekt. Installeer je en focus op dit moment.
- **Voel waar je nood aan hebt.** Rust wanneer je moe bent, drink wanneer je dorst krijgt.
- **Bewaar je focus** en beleef het bos. Welke opmerkelijke bomen trekken je aan? Ruik je de bladeren? Hoor je vogels fluiten en takken kraken? Voel je de regen? Leun tegen een boom, doe je schoenen uit en ga op een boomstronk zitten. Blijf rustig en diep ademen en neem je tijd.

## Reisbestemming **BOS!**

Wie meer bos wil, heeft opties bij de vleet. Je kunt wandelknooppunten met elkaar verbinden, naar Limburg trekken en er via het kruinenpad tussen de boomtoppen flaneren of een huisje in het groen boeken. **Nutchel** pakt uit met heerlijke cosy cabins pal in de natuur, **Slow Cabins** plaatst her en der, in een stukje wilde natuurpracht, een eenzame eco design cabin. Geen tv, geen

## Breng het bos **BINNEN**

Geen tijd om vandaag naar buiten te gaan? Haal dan het bos binnen en neem een douche met een scheut **Courage des Bois** van Marie-Stella-Maris. En in je woonkamer prijkt uiteraard de **Virva-lamp** van iittala die refereert naar dwaallichtjes. De legende vertelt dat die dwaallichtjes uit het niets verschijnen, even het bos oplichten en daarna net zo snel weer verdwijnen.



€ 35 [marie-stella-maris.com](http://marie-stella-maris.com)

€ 369 (25x25,5 cm) [iittala.com](http://iittala.com)

TEKST: SOPHIE ALLEGAERT FOTO: GETTY IMAGES

# FAILING FORWARD



ONDERNEMERS GETUIGEN OVER

# EEN SET VERLIEZEN EN OPNIEUW SCOREN

FAILING FORWARD is een campagne voor en door ondernemers die getuigen over de obstakels op hun weg naar succes.

[https:// metfalenenopstaan.be](https://metfalenenopstaan.be)