



De zomer uit de stilte in.

een uitnodiging voor een wandeling grotendeels in stilte..

Vakantieperiodes geven tijd en ruimte om van een afstand naar je leven te kijken. Ze geven de mogelijkheid om je dagelijkse doen en laten van de andere kant te bekijken. Het ideale moment om met jezelf af te spreken wat je wilt oppakken of waar je juist mee wilt ophouden.

Om je daar aan te houden vraagt discipline en regelmatig stilstaan, om je te herinneren wat de reden is om het anders te gaan doen. Als steuntje in je rug kun je deelnemen aan de Wandeling grotendeels in stilte. Waarin je met je eigen voornemens of het door mij voorbereide thema stil kunt vallen. Een mini vakantieperiode midden in de week!

Daarnaast kunnen er gebeurtenissen zijn die tijd vragen om te bevatten. Bijvoorbeeld het verlies van je baan/inkomen; het verlies van een dierbare; het verlies van je gezondheid; het uit huis gaan van je kinderen of je partner. Stilvallen – tijd nemen – pas op de plaats maken – helpt dan.

Om van het ‘oude’ naar het ‘nieuwe’ te gaan, dat vraagt om een tussenruimte. Deze kan kort of lang zijn zolang ze kloppend is voor jou. Zolang je niet eerder of later de stap naar het nieuwe zet, dan op het voor jou kloppende moment. Ondertussen is het “zijn met wat is” voldoende om in beweging te blijven en te ontdekken hoe en eventueel wat je volgende stap zal zijn. Door uit je dagelijkse ritme te stappen geef je jezelf de mogelijkheid opnieuw je eigen realiteit waar te nemen. Waardoor inzichten kunnen ontstaan of zich verdiepen. Soms is het stil zijn in de natuur voldoende om je weer op te laden.

Letterlijk stil vallen, dat kan tijdens deze **stiltewandeling** in een natuurlijke omgeving. En wonderwel is het vaak prettig om dit in een kleine groep te doen, waarbij niets hoeft. We zullen zo af en toe een pas op de plaats maken om onze ervaringen/waarnemingen te delen voor wie dit wil.

Ga mee op 21 september om stil te vallen met je eigen reden of wens. Of laat je meenemen door het door mij voorbereide onderwerp: **Waar ben je in je element| kracht?**

Na afloop is er een kop thee of koffie. Meteen naar huis kan ook heel fijn zijn. Je bent van harte welkom!

Waar:	Den Alerdinck [Laag Zuthem]
Wanneer:	21 september 2022 van 13.30 uur tot uiterlijk 16 uur
Deelnemers:	min. 4 max. 8 personen
Lengte :	rond 5 km in een tempo dat iedereen kan volhouden
Prijs:	€35,- inclusief thee/koffie
Aanmelden:	Voor 14 september bij Mariette op info@marietteswart.nl of 06 50265283
Begeleiding:	Mariette Swart



De afgelopen periode heb ik persoonlijk ervaren wat stilvallen in kan houden, door tijdelijk verlies van gezondheid en daardoor mijn werk. Nu voelt de tijd rijp om weer op pad te gaan. 20 mei jl. heeft de eerste stiltewandeling plaatsgevonden na mijn werkpauze. Voor deze pauze heb ik regelmatig stiltewandelingen georganiseerd en begeleid. Ik houd van mensen die openstaan voor persoonlijke groei en zelfreflectie. Die benieuwd zijn naar ‘waarom niet’. Voor mij is het intuïtief werken, het energetisch en holistisch waarnemen van mensen om hen een stap verder te helpen, vanzelfsprekend. Het heeft mijn hart gegrepen.