

## Wandelen met aandacht voor de natuur

**Door** Jody Bennink

**Thema** Wandelbeleving & Verbinding

**Soort** Theorie

**Ronde 1**



**Ronde 2**



**Ronde 3**



### Inhoud

Wat gebeurt er als je tijdens het wandelen echt even stilstaat bij waar je bent? In deze sessie neem ik je mee naar buiten, het bos in, waar je gaandeweg ontdekt dat je niet alleen in de natuur loopt, maar er zelf een actief onderdeel van bent. Aan de hand van herkenbare momenten, kleine verwonderingen en persoonlijke verhalen laat ik zien hoe juist wandelen je blik kan verdiepen.

En misschien nog wel belangrijker: waarom het geen luxe is, maar een noodzaak om je daar weer bewust van te worden. Licht, nuchter en met een vleugje humor ervaar je hoe elke stap je dichterbij je plek in het grotere geheel van de natuur brengt.

### Over Jody

Al ruim acht jaar thuis in bos en natuur. Van de polders van Flevoland tot de Utrechtse Heuvelrug en de Oostvaardersplassen en inmiddels al bijna vijf jaar werkzaam op de Veluwe. Deelt met enthousiasme kennis en ervaringen om mensen de waarde van natuur bij te brengen. Is graag buiten te vinden, want: 'Livet er best ute' – het leven is buiten het beste.

