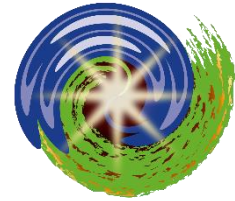


Gevoelsroute Polderpad

Praktisch: de polder kan vrij nat zijn, trek dus schoenen of laarzen aan die tegen modder en nattigheid kunnen.



(Startpunt) de parkeerplaats de Groene Ontmoeting

Het Polderpad is een belevingswandeling, waarin je kan ervaren hoe kringlopen aan de basis van ons leven staan. Daarom nodigen we je uit aan het begin van deze wandeling even letterlijk stil te staan. Stil te staan en te beginnen met het beleven van je eigen lijf. Waar staan je voeten nu? Kan je ze voelen? Maak contact met de grond onder je voeten. Drassige poldergrond, een bodem vol water en geschiedenis. Voel hoe je wortels wakker worden. De bodem onder je is vol leven. Een bodem die leven voortbrengt door het voedsel dat ze ons schenkt. Voel de structuur van de grond onder je voeten: stevig en toch flexibel, modderig en vol kracht. Laaf je aan deze kracht, stel je voor dat je via je voeten deze kracht op kan nemen en laat jezelf er van onder tot boven mee vollopen. Kijk daarna eens waar de zon staat. De energie van de zon maakt al het leven op aarde mogelijk. Kan je de kracht van de zon voelen? (eventueel door de wolken heen!) De warmte die door je huid sijpelt? Stel je voor dat je je als een batterij kan opladen met de energie van de zon, via je kruin loopt het zonlicht naar binnen en van daaruit verspreidt het zich door je hele lichaam. Dan begin je weer te bewegen en te lopen, bewust van de polder, de bodem en de kracht van de zon. Gedurende deze wandeling nemen we je af en toe mee in één van de kringlopen in de polder, waar je eigen leven ook onderdeel van is. Geef je over aan je zintuigen en laat je inspireren door de ervaringen.

Kinderen:

- Zoek een plekje naast het verharde pad in het gras. Stamp eens lekker met je voeten. Wat voelen je voeten?
- Wat voor geloof mensen ook hebben en hoe we er door de eeuwen heen ook tegenaan hebben gekeken, we zijn mensen en we wonen op de aarde. Sommigen noemen de aarde 'Moeder Aarde'. Doe je ogen dicht, loop even wat heen en weer op de grond en laat enkele woorden in je opkomen over de aarde hier op deze plek. Hoe noem jij deze bodem, de aarde?

De krul

De krul is niet alleen om naar te kijken, maar ook om in te stappen. De lussen nodigen je uit om alles eens om te draaien. Mee te gaan in de beweging van de krul, het sap door je aderen voelen stromen. De flexibiliteit en ondeugendheid van de wilg voelen. Krul jezelf eens op in een van de krullen. Kijk wat er gebeurt. Stel je voor dat je zelf de wilgenkrul bent. voel zittend hoe de wilg je 'omdenkt', hoe de wilg en de wind met je speelt. Laat je meenemen in wat er met jou gebeurt.

Beleef de krul op verschillende manieren:

- Concentreer je op het sap van de wilg terwijl je in de krul zit: Het sap van de wilg stroomt door de krul, levend water uit sappige ondergrond: veen en klei. Water dat regenwater was, uit een wolk, uit een plasje, verdampmt uit een traan, een bergbeek, de zee. Water dat al talloze keren op en neer stroomde van de hemel naar de aarde, van de bron naar de zee. Steeds opnieuw. Steeds opnieuw. Volg de stroom, duikel om, denk om, ervaar de speelsheid

van het leven, de doorgaande beweging in je lijf, een sprankeling van het beekje dat je ook bent.

- Ga in een krul liggen en concentreer je op de wilg zelf: Wilg buigt mee, groeit altijd weer door, flexibel en levendig. Heeft zin om je ondeugend te raken, wil de waterige bodem binden tussen zijn wortels. Huist vogels en praat met de wind. Wat voor kwaliteiten van de wilg raken jou? En wat zou je met die kwaliteiten kunnen in je leven?
- Heb je de fruitbomen gezien? appel, braam, pruim met hun stevige staken brengen elk jaar vruchten voort uit de aarde, de zon en de regen. Appels met blozende wangen waren in het voorjaar een bloem en een lusthof voor de bijen. Vruchtlichamen bolden op en werden oogst in oktober. Onze wintervoorraad. Midden in de appel zit alweer het zaadje voor een volgende generatie. De pruimen heerlijk zoet, rijp in augustus, met een harde kern. De bramen kronkelen zich zoet-zuur door alles heen. Hoe meer je er plukt hoe meer er weer rijpen. Zwartglanzend sappig hangen ze daar, in je mond spatten ze uit elkaar, zoet-zuur. Je handen kleuren paars bij het plukken. Bramenkind met haar ondeugende blik geeft een prikje hier en een sappige vrucht daar. Pluk en geniet.
- De struiken en bomen maken de vruchten natuurlijk om er zeker van te zijn dat er na hen ook weer leven is. Hun pitten zijn de basis voor een volgende generatie pruim of braam. Maar hun vruchtbaarheid is zo overvloedig dat het vele anderen voedt: de bijen en andere insecten, de vogels en wij. De bomen delen hun overvloed graag met ons. Waar in je leven voel jij overvloed? Hoe is het om jouw overvloed te delen?

Prielenbos

Mensen vertellen elkaar graag verhalen. Verhalen over de familie, de plek waar we wonen, hoe het vroeger was. Het Prielenbos vertelt over hoe Nederland er vroeger uitzag. Stel je voor: lang, lang geleden, toen Nederland aan het ontstaan was, was Nederland nog veel natter dan nu. Rivieren kronkelden door het land, lieten hun slib langs de oevers achter, splitsten zich, waaierden breed uit over vlakke stukken, zodat grote moerasgebieden ontstonden. Zuid Holland was rond het jaar 0 hier dus bijna een groot oer-moeras. Een moerassig bos, vol omgevallen bomen, zompig, geurig. Vol mos en varens. Het zag er dus uit zoals het Prielenbos, waar je nu bent. Stel je eens voor, hoe dat was, grote stukken van dit oermoeras. Hoe leefden de mensen die hier woonden? Hoe beleefden ze dit bos? Voor onze voorouders leefde het bos. Er was magie: ze zagen gezichten en wezens in het mos op de bomen. Levende schimmen en nevels verderop tussen de omgevallen bomen. ... En die magie was ook heel praktisch, want zo konden mensen die hier woonden zich verstoppen voor indringers van buiten. Verdwijnen tussen gordijnen van mos met siepelend water... Laat je fantasie een loopje met je nemen en kijk eens om je heen: wat voor wezens zie je hier spelen in je ooghoeken? Waar zie je gezichten en dieren in de stronken om je heen? Wat voor verhaal hoort erbij? Idee: Maak een foto van je 'wezen' en stuur hem naar info@degroeneontmoeting.nl als 'Prielenbosbewoners'

Boot

Het moerassige bos ligt nu achter je, we springen een stukje vooruit in de tijd. Inmiddels hadden we boten uitgevonden. Een uitvinding waarmee mensen zich over het water konden bewegen. Water dat in die tijd nog vele betekenissen had. De Kelten geloofden dat het water/de zee de plek was waar je overheen moest om aan de andere kant in het rijk van de doden te komen. Daar waar onze zielen vandaan komen en weer naartoe gaan. Een boot bracht de zielen over het water. Water is dus verbonden met onze ziel, maar ook met onze zielenroerselen, emoties. Water is net als emoties altijd in beweging, wil stromen en deinen.

Stap eens in de boot en laveer over de woelige baren van het leven. Ervaar het gevoel van stroming als je in de boot stapt, hoor het water klotsen, zie het golven en stel je voor dat het door je heen golft. Laat je mee voeren door de geluiden van water en wind, de geuren van het water, klotsgeluiden en beweging. Stel je voor dat de boot je meevoert op je eigen levensstroom: waar je vandaan gekomen bent, hoe het leven in golven op en neer gaat. Soms kabbelend en dan weer met woeste golven. De boot draagt en wiegt je hierin, op en neer, op en neer gaan de emoties en het leven door je heen. Hoe beweegt het water in je leven nu?

Ik mag in de boegspriet! Dan mag ik bij het roer! Vaar je mee? We hebben schatten aan boord, verborgen tussen de wilgentakken groeit de stekelige distel van ons geheime wapen en allerlei onnoembaars. We hebben brandnetels als proviand en kiezen het ruime sop. Golvend deinen we op en neer. Ik hoor het water kabbelen. Voel je de wind in je haar? Hou je roer recht kapitein! Daar ver weg zie ik De nevels? Land dat we van hier niet kennen? Dat mysterieuze land ver weg, waar je alleen kunt komen via de Grote Oversteek. We doorklieven het water, klotsend en botsend. De wind blaast ons vooruit. Land in zicht!!

Labyrint

Alle culturen hadden hun labyrinten. Er kwam al een labyrint voor in de Griekse Mythologie (waarin de Minotaurus was opgesloten en waarin de held Theseus de uitgang kon vinden door de draad van Ariadne te volgen). Maar ook dichterbij: bijvoorbeeld het labyrint in de kerk van Chartres. Labyrinten symboliseren al van oudsher de levensloop: Soms loop je door het donker, onwetend, niet wetend waar je naar toe op weg bent. Dan loop je weer in het volle licht, vervuld van je plannen die je uitvoert en in de wereld brengt. Een labyrint werd gebruikt om antwoorden op kleine en grote vragen in het leven te krijgen. Om antwoord te krijgen op vragen die je over je leven hebt en te weten welke stappen je nu kan zetten. Heb je nu een vraag waar je een antwoord op wil vanuit je eigen onderbewuste, je diepere zelf? Dan kan je het labyrint daarvoor gebruiken. Maar je kan ook gewoon voelen en ervaren wat er gebeurt, zonder specifieke vraag.

stap 1. Voordat je erin gaat

Voordat je het labyrint in gaat neem je even de tijd om weer helemaal bij jezelf te komen. Voel je voetzolen op de grond, voel je lijf, adem een paar keer diep in en uit en laat dan spontaan een vraag opkomen in je hart, of neem heel bewust het besluit dat je het labyrint in gaat om nieuwsgierig te onderzoeken wat het je nu te vertellen heeft. Zo stap je het labyrint in. Je zet heel bewust de eerste stap de tunnel in. De wilgengrot neemt je op, het is wat donkerder dan buiten. De tunnel leidt je rond, je stapt en stapt, beschermd en geleid door Wilg. Een beetje beduusd van zoveel schapenpoep, een beetje draaierig en zonder overzicht, loop je

stap voor stap door. De weg naar binnen is ook de weg van het hoofd af, naar je voelen, als je denken afneemt ontstaat er ruimte voor je speelsheid, je intuïtie. Er is geen terugweg meer, dus je loopt door en door, op de stroom die je steeds verder naar binnen leidt.

Stap 2. In het midden

Daar ben je dan, steeds verder van je hoofd en denken afgelopen, naar Ja! Daar om het hoekje... Ja daar is het licht! Je loopt uit de tunnel. Licht spat in je gezicht en schijnt op je hoofd. Het licht breekt door. Je staat volop in het licht van de zon, vrij in de wereld. De zon schijnt niet alleen aan de buitenkant op je, maar schijnt ook binnendoor. Je leven wordt zonneklaar: dit is wat ik echt belangrijk vindt. Laat het antwoord op je vraag vanzelf in je opkomen. De eerste woorden zijn vaak heel raak, neem ze op zonder er meteen over na te denken, de betekenis wordt je vanzelf wel

duidelijk. Dat geeft moed! Begin weer te lopen: Licht en vol vertrouwen loop je stap voor stap naar buiten. Stevig stap je door en ziet hoe het licht bij elke wending een andere kijk geeft op je plan, jezelf, je leven.

Stap 3. Als je er uitstapt

Tot je vrij snel - uit het labyrint loopt, zo het volle licht en het volle leven in. Ik laat me zien aan de buitenwereld!

Het labyrint beweegt mee met de seizoenen. Op 21 juni als de zon op het hoogste punt staat komt het licht recht van boven. In de winter op 21 december als de zon op haar laagste punt staat komt het licht nauwelijks boven de wilgen uit maar schijnt het vanaf de zijkant door je levensvragen. Kom regelmatig voelen en laat het licht van de seizoenen op je leven schijnen. ... verwijzen naar volgende equinox-viering/seizoensmoment dat je kan vieren.

Tegenwind en brug

Na het gemaal loop je rechtsaf langs het water onder aan het dijkje. Kijk eens wat er al wandelend met je adem gebeurt. Je ademt in en uit, in en uit, je hoeft daar niet je best voor te doen, het gaat vanzelf. Inademend wordt je vol, stroom je vol, dan ben je even helemaal vol en dan begint het proces van uitademen, uitademen geeft een gevoel van ontspanning, leegte tot je even helemaal leeg bent, en de inademing vanzelf weer op komt zetten. Zo adem je de lucht om je heen in en uit. Ben je onderdeel van je omgeving, we ademen samen dezelfde lucht in en uit. Hoe steviger je doorstapt hoe sneller je adem gaat en andersom, hoe rustiger je loopt, hoe rustiger en ontspannen je adem gaat. En dat is weer verbonden aan je hart en je energieverbruik in je hele lijf. Hoe hard loop jij door je leven? Is er tijd om uit te ademen en te ontspannen? In Nederland hebben we vaak Zuidwesten wind en op dit stuk heb je dus vaak tegenwind. Ook de wind is onderdeel van ons land en ons leven. De openheid van de polder laat je voelen hoe de wind in je leven kan waaien en of je nou een optimist bent of niet. Soms heb je een tijdje tegenwind. Vol goede moed ben je gestart om je plannen in de wereld te zetten, om iets dat je belangrijk vindt te realiseren en voor elkaar te boksen. Tot daar de weerstand komt. De weerstand uit je omgeving, de mensen die het onzin vinden, je plannen vertragen... Bijna verlies je de moed, tot je hart je weer laat voelen hoe belangrijk je dit vindt en je de kracht vindt om door te zetten. Met je medestanders als maatjes, als het hard stormt loop je een stukje

achter elkaar om elkaar uit de wind te houden. Je beurt elkaar op, spreekt elkaar moed in. Iets in jou is zo wilskrachtig dat je doorzet, taai en vezelig als de wilg, met een verweerde bast en je kop in de wind loop je door. Tot je op de brug bent. Waar ervaar jij op dit moment tegenwind in je leven? Wie of wat geeft jou steun om niet op te geven? En dan is daar de brug, het keerpunt. Een punt om even om je heen te kijken. Hier komen drie gemeenten bij elkaar: Leidschendam-Voorburg, Zoeterwoude en Zoetermeer. Geniet van de weidse blik over het landschap en kijk eens naar het verschil tussen de polders links en rechts van je. Wat zie je? Je ziet de polders die ons voeden. Polders waar al eeuwen -steeds aangepast aan de techniek van dat moment - gras groeit voor het vee. Vee waar we de melk van drinken en het vlees van eten. Waar we de boter en kaas op ons brood van krijgen. Een landschap direct verbonden met de steden eromheen, want die hebben dat voedsel hard nodig. Waar komt jouw melk vandaan?

Elzenhoeve

Evolutietuin

Dit is de Evolutietuin. Een plek om zelf even stil te worden en te luisteren naar de geluiden om je heen. Wat hoor je hier? Als je stem stil wordt, wordt het vaak eerst heel druk in je hoofd, alle dingen die je zou willen zeggen, zou willen delen met de mensen om je heen, maar wat gebeurt er als je een tijdje wacht? Kan je de stilte toelaten in je hoofd en het ook van binnen stil laten worden? Kijk eens om je heen, naar de lucht en de wolken en stel je voor dat elke gedachte is als een wolk; hij waait voorbij, verandert van vorm en vervliegt. Laat de stilte in je hoofd toenemen en kijk wat er gebeurt.

Sta dan stil bij de rand van deze cirkel en voel je lijf, je voeten, je benen, je romp, je armen, schouders en je nek met je hoofd erop. Een heel lijf staat hier, een lijf dat het resultaat is van een groeiproces. Ooit als idee begonnen en vanuit twee cellen gegroeid tot dit wezen, dit wezen dat JIJ bent. Gevoed door de aarde ben je uitgegroeid tot de mens die je nu bent. Kijk en beleef de planten in deze cirkel. Alles leeft en groeit, uit zaad geboren en uitgegroeid. Gevoed door de aarde. Groter en groter, in complexe vormen gegroeid. Met een basisplan dat steeds terugkomt: zaad, wordt een plant met bladeren, met nervenstructuren, met bloemen om voort te planten. Bloemen worden bevrucht en groeien uit tot zaden, die in de grond weer ontkiemen enz...

Ervaar het groeiproces van het leven hier. Voel bij jezelf wat je zou willen ervaren: je eigen groeiproces tot nu toe onderzoeken of misschien een specifieke activiteit of project waar je nu mee bezig bent. De spiraal dient weer als metafoor, net als het labyrint. Kijk wat deze metafoor je te zeggen heeft.

Als er al lopende woorden bij je opkomen zijn dat tips of aanwijzingen die je willen helpen bij jouw groeiproces. Neem de woorden in je op zonder er meteen bij na te denken, schrijf ze na afloop voor jezelf op en laat langzaam het inzicht opkomen dat eraan verbonden is. Net zoals vruchten langzaam moeten groeien uit het zaad, zijn de woorden die je meekrijgt zaadjes om op te laten groeien in je leven.

Wandel nu rustig de spiraal in, ervaar stap voor stap hoe groei nu voor jou is. Verder en verder ga je, compacter en compacter wordt het idee waarmee je begon. In het midden materialiseert je idee in vorm. In het midden kan je onderzoeken wat het water (onder het minibruggetje) je te zeggen heeft. Water als bron

van leven, een bron van groei. Wat heeft jouw bron te zeggen/wat heeft de bron jou te zeggen? Wat voor woord komt er op? Kijk maar of er woorden komen, als zaadjes en neem ze op in je hart. Van daaruit loop je weer verder, de cirkel weer uit. Kijk open naar wat er ontstaat: je eerste idee als woord krijgt misschien vorm, groeit uit, kristalliseert uit tot een levendig geheel. Je voedt het verder en verder, wat heeft het nodig om verder te groeien? Loop rustig verder, ervaar en groei.

Oma Wilg, Levensboom, groeiproces

Daar staat levensboom wilg. Een levende boomtrap. Bewandel de levende boom omhoog, voel de verende treden en kijk hoe je uitzicht toeneemt, stap voor stap. Eenmaal boven kijk je om je heen. De weg die je tot nu toe hebt afgelegd en de weg die nog komt. Omhoog reizen geeft overzicht. Overzicht geeft visie. Wat is jouw visie op waar je vandaan kwam en heen gaat? Laat de wind door je gedachten waaien, ze verfrissen, dat wat niet meer nodig is wegwaaien, een frisse kop ziet meer: kijk met een nieuwe blik om je heen. Wat zie je nog meer? Waar verandert je beeld en je visie op het geheel? Kinderen: welke plant in de Evolutietuin is speciaal voor jou? Hou je handen lekker een tijdje

om het plantje om te voelen wat het plantje voor jou wil doen. Daarna kan je een tekening of foto maken van je speciale plant en welk gevoel die je geeft.

Pestbosje en Gereedschap

Mensen kwamen op dit drassige land, met (bijna) niets anders dan hun handen. Ze wilden hun visie leven, grip krijgen op... Ze bewerkten de bodem om het water in het voorjaar af te voeren, om iets vaker droge voeten te houden. Ze ontwikkelden de schop en namen hem ter hand. Gravend en spittend ontstonden sloten en geulen. Werden bergen werk verzet en de bodem bewerkt. Hooi werd gemaaid en met de hooivork opgetast. De kruiwagen uitgevonden voor het vervoer. Welk gereedschap is belangrijk in jouw leven? Wat gebruiken jouw handen? Waar neem jij 'de schop ter hand'? Hoe bewerk jij de bodem van je eigen leven? Wat brengt dit gereedschap jou?

Kinderen: wat voor gereedschap lijkt jou handig? Maak iets van de takken.

Terug door de polder

Je had vanmorgen misschien melk in je koffie of bij het ontbijt, melk die ergens vandaan komt, van een koe die ergens hier in een weiland stond? De koe kan deze melk geven door elk jaar een kalf te krijgen. In het voorjaar worden de jonge dieren geboren, het gras gaat dan net weer groeien en bevat extra eiwitten en vitamines, waardoor de melk dan extra voedzaam is voor de jonge dieren. Daarom kan je in de vroege zomer grasboter en graskaas kopen, lekker vet en vol extra omega-vetzuren (goed voor je hersens). Later in het seizoen wordt het gras steviger en stugger en bevat het meer droge stof. Daar wordt de melk ook anders van. In de kringloop van het leven geeft de koe aan het eind van de zomer minder melk en wordt opnieuw tochtig, klaar om opnieuw zwanger te worden van een volgend kalf. In de herfst worden de koeien bevrucht en in de winter staan ze op stal waar ze hooi uit de zomer eten. Denk eens aan wat je vandaag allemaal gegeten hebt, hoe je ontbijt eruit zag, je tussendoortjes, je lunch en wat je vanavond weer zal eten.

Waar kwam al dit eten vandaan? Hoe is het gegroeid?

Als je even door denkt ben je waarschijnlijk al over de hele wereld gereisd bij het bedenken waar je eten vandaan kwam. Een wereldwijd voedselweb dat ons over de aarde met elkaar verbindt. Van het graan voor ons brood en de muesli, tot de rozijnen en de bonen, een voedselweb /levensweb.

Het Groene hart van het Geertje

Het Groene hart kennen we als een plek op de kaart, daar waar je de stad uit bent en midden in de polder staat. Hier dus. Heerlijk die lucht! Dat groene land om je heen. Even uitwaaien.

Voor Wim van Rijn is het Groene hart niet alleen een plek buiten, maar meer een plek binnen, binnen in zichzelf. Door de vragen die hij kreeg werd hij op een gegeven moment geraakt. Mensen vroegen: 'Een kalfje hoort toch eigenlijk bij de moeder te blijven als hij geboren wordt?' en 'Een koe eet toch van nature geen krachtvoer maar gras?' Hij beseftte zich dat het niet klopte zoals hij aan het boeren was. Als ik zo door ga kan ik niet boeren vanuit mijn hart en dan is het uiteindelijk gewoon niet leuk meer. Wim begon zijn bedrijfsvoering om te gooien, stapje voor stapje. De kalfjes mogen nu bij de moeder blijven, samen in de familiekudde. De kalfjes worden ook weer voor het grootste deel in het voorjaar geboren, wanneer er veel vers en eiwitrijk gras is. De koeien maken van dit voedzame gras extra voedzame melk voor de jonge kalfjes. Wim begon zich te verdiepen in Pure Graze. Een aanpak waarbij de koeien zich alleen voeden door zelf te grazen, het hele jaar rond. Al 8 jaar is hij nu bezig om alles hierop aan te passen. De koeien zelf worden nu zo gekozen en gefokt dat hun lijf genoeg

heeft aan gras en dat ze niet alleen maar voor de melk gefokt worden. Steeds zijn er keuzes te maken, stappen te zetten. Steeds weer de weg naar binnen om te voelen wat er leeft in je eigen hart en geweten en dan de weg naar buiten om het vorm te geven op de boerderij. Zo is er een hoop gebeurd. Ook in de weilanden zijn veranderingen gaande. Het beheer van het gras is erop gericht dat de koeien zo veel mogelijk zelf kunnen grazen. De koeien worden steeds op een klein stukje van de wei gezet. Vijf keer per dag wordt de draad een stukje verzet zodat de koeien het gras gelijkmatig afgrazen en bemesten. Het gras wordt zo voor 2/3e opgegeten en de rest van de grasplant blijft heel. Delen van het gras gaan mee in de gewone kringloop: het gras wordt lang, gaat liggen en wordt verteerd door de diertjes uit de bodem. Zo ontstaat opnieuw humus in de bodem. Humus is voor bodemvruchtbaarheid bijna een toverwoord: het zorgt dat de bodem niet alleen bestaat uit losse ingrediënten, maar helpt om voedingsstoffen beschikbaar te stellen, de zuurstof in de bodem te krijgen zodat alles goed kan groeien en houdt de aarde bij elkaar. Het gras gaat hierdoor goed wortelen en groeien en is weer gezond voor de koeien. Sinds dat eerste moment was er voor Wim geen weg meer terug. Boeren doe je met gezond verstand, maar vooral vanuit je hart. Als je met je hart kijkt krijg je vanzelf respect voor de dieren waar je mee werkt en vooral ook hoe bijzonder het is wat er allemaal gebeurd in de bodem en hoe belangrijk dat is voor onze voeding. Als je Wim vraagt 'Wat is je geheim?' Dan is het antwoord: je ontplooiing als mens. Je ontplooiing als mens wil zeggen: het vinden van je eigen binnenste, dat doen waarvan je weet dat het goed is, omdat je dat voelt in dat speciale plekje in je hart. Laat je hart spreken. Wat heeft jou hart je te vertellen over je leven en je werk? Begin eens te luisteren, wordt stil van binnen, leg je handen op je hart en adem een paar keer rustig in en uit. Wat zegt je hart? Waar wil je innerlijke stem je heen leiden? Wat zou de eerste stap zijn?

Liane Lankreier