



## Welkom

Dit is onze eerste nieuwsbrief over Natuurontmoeting. We zijn van plan er een paar maal per jaar eentje te versturen met informatie over onze activiteiten. Neem ook af en toe een kijkje op onze website voor meer achtergrond en voor de actuele wandeldata.

We hopen je te (her)ontmoeten op een van onze wandelingen.

*Saskia (l) en Anja (r)*



---

## Natuurontmoeting: de start

Zaterdag 1 juli 2023 hielden we een try-out Natuurontmoeting. Met drie proefdeelnemers hebben we ons programma en de oefeningen uitgeprobeerd. Het grootste gedeelte konden we uitvoeren zoals gepland; aan het eind moesten we wat improviseren vanwege een regenbui. Na afloop kregen we positieve reacties en een paar nuttige tips. "Je ervaart alles veel bewuster", hoorden we terug, en "We waren even in een andere wereld."



Hierna zijn we begonnen onze Natuurontmoetingen meer bekendheid te geven. We maakten een website en ontwierpen een flyer die we in onze omgeving verspreiden. De praktijk leert dat deelnemers vooral via-via zullen komen. Zodra we een groepje geïnteresseerden hebben, organiseren we een wandeling.

---

## Leuke contacten op Marchakri beurs



Zondag 22 oktober 2023 stonden wij met een informatiestand op de Marchakri spirituele beurs in Wolvega. De beurs trok veel belangstelling. Ook wij raakten regelmatig in gesprek met bezoekers. Van degenen die onze flyer meenamen zullen we er ongetwijfeld een aantal mogen verwelkomen op een van de komende wandelingen. Er zijn al aanmeldingen binnen! Anja stond er ook voor haar praktijk in dierencommunicatie. Mensen met vragen over hun dier konden een reading aanvragen, wat inmiddels meerdere bezoekers hebben gedaan.



## Natte maar mooie wandeling

Woensdag 15 november 2023 hielden we een Natuurontmoeting in het Sterrebos. De herfst is regenachtig dit jaar en ook deze ochtend bleef het niet droog. Een paar paden waren zelfs zo modderig geworden dat we de route moesten aanpassen.

Ondanks het wat mindere weer was het een fijne wandeling. “Het heeft iets extra intiems zo in de regen”, vond een van de deelnemers. Van de herfstkleuren en -geuren konden we optimaal genieten. Af en toe brak een half zonnetje door waardoor alles even oplichtte. En dan weer gauw onder de paraplu!



## Ga jij ook mee ‘bosbaden’?

Natuurontmoeting is heilzaam voor lichaam en geest. Met open zintuigen neem je de natuur in je op en maakt contact met bomen, vogels, vlinders, aarde, zon en wind... Je komt tot rust en gaat verkwikt en geïnspireerd weer naar huis.

Ook in het koude seizoen zijn er mooie dagen. Herfstkleuren, paddestoelen, winter- en vroeg lentelicht! We nemen je ook dan graag mee op pad.

Kijk op de website of er een wandeling gepland is. Of neem contact op, dan organiseren we er een.

De wandelingen vinden plaats in Weststellingwerf en omgeving.



## December

Op 23 december is de winterzonnewende. Daarna keren we weer langzaam terug uit de donkere dagen. Kerstmis is het feest van het licht, zowel voor gelovigen als niet-gelovigen.

De periode tussen kerst en nieuwjaar kan een mooie tijd zijn voor rust en herbezinning, de zogeheten ‘heilige nachten’. Ook de natuur lijkt in de wintertijd stil, maar ze bereidt zich voor om in de lente weer te ontwaken.

*We wensen je fijne feestdagen  
en een goede jaarwisseling.*



Ken je mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in Natuurontmoeting? We stellen het zeer op prijs als je deze nieuwsbrief aan hen doorstuurt.

Wil je deze nieuwsbrief niet langer ontvangen? Stuur een mailtje naar [saskiadenbroeder@ziggo.nl](mailto:saskiadenbroeder@ziggo.nl), dan halen we je van de verzendlijst.

Kijk op onze website  
voor het laatste nieuws!