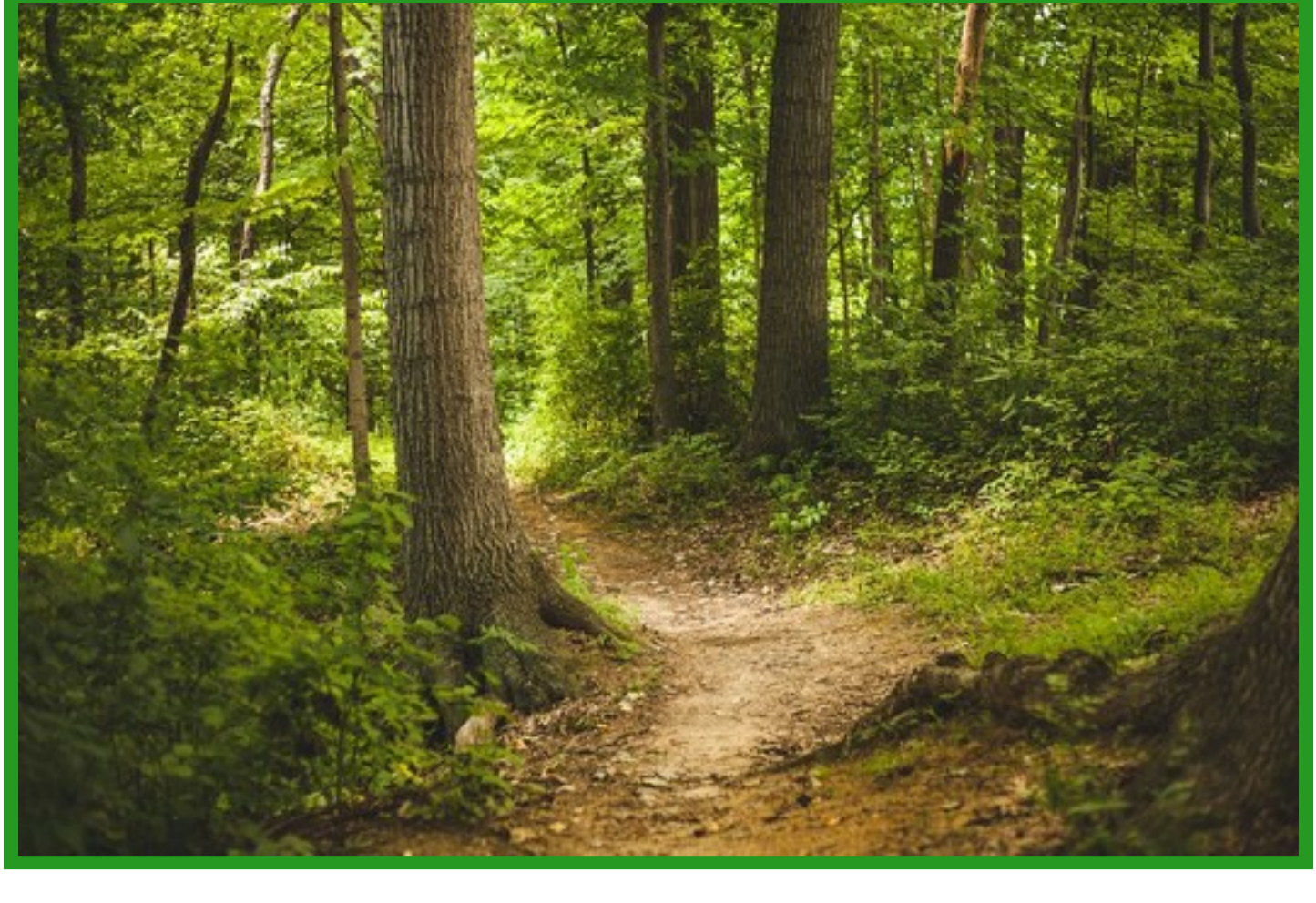


Ga je mee het bos in?



Boswandeling met schrijfpoddrachten

Ga je mee de bossen in? Lekker tot jezelf komen in de natuur? De geuren van de lente, de bomen en het groen opsnuiven en als herboren je auto weer instappen?

Vanaf 6 mei organiseer ik enkele bewuste wandelingen in de bossen bij Hilversum. De wandeling bevat verschillende elementen, zoals een onderdeel in stilte wandelen, het maken van foto's en aan het einde enkele schrijfpoddrachten. Vandaar 'bewuste' wandeling.

Nieuwe energie opdoen

Het is een ochtend voor jou om weer even helemaal op te laden en tot rust (en uit je hoofd) te komen, terwijl je aan de hand van je foto's en de (luchtige) schrijfpoddrachten wellicht tot interessante inzichten komt en de natuur anders gaat 'belevén'. Je zult merken dat je met vernieuwde energie weer huiswaarts gaat.

Data

Je kunt kiezen uit de volgende data: zaterdag 6 of 13 mei of vrijdag 12 of 19 mei. Bij minimaal vier aanmeldingen gaat de wandeling door. We verzamelen om 11.00 uur bij jachthaven Ottenhome, Zuwe 20, Kortenhoef. De jachthaven ligt aan de N201 richting Hilversum.

Van daaruit gaan we met een paar auto's richting het startpunt van de wandeling. De wandeling zelf, inclusief schrijfpoddrachten, zal ongeveer 1,5 à 2 uur duren. Bij terugkomst bij Ottenhome kunnen we, indien daar behoefte aan is, afsluiten met een drankje op het terras aan het water.

De kosten

Ik heb er heel veel zin in om jullie mee te nemen op deze wandeling en er een mooie ervaring van te maken. Deelname kost 12,50 euro en dat is inclusief een schriftje en pen (kun je thuis lekker verder schrijven) en het eerste drankje bij Ottenhome!

Inschrijven

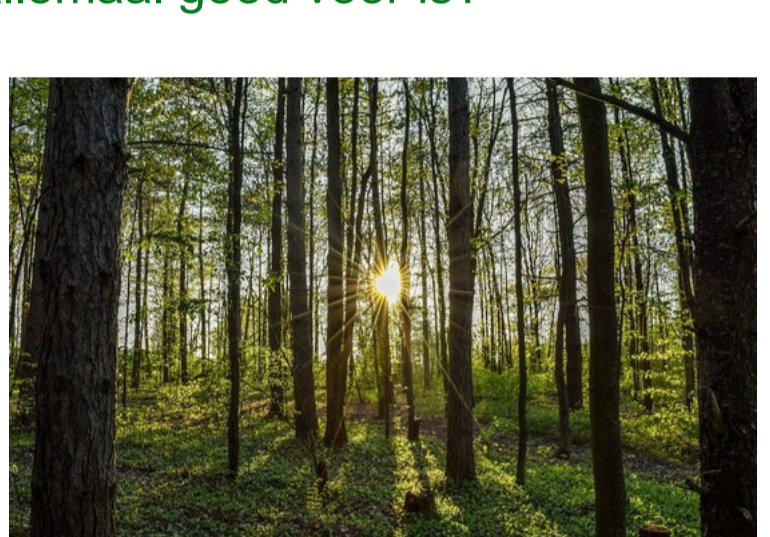
Bij slecht weer wordt uitgeweken naar een andere datum! Ga je mee? Laat het me weten via quentext@gmail.com m.v.v. van je naam en voorkeursdatum! Introducees zijn ook welkom! Deelname is bevestigd nadat ik het bedrag binnen heb. Dat kan via NL38 ABNA 0413762009, t.n.v. GW van den Berg

En vergeet je niet je telefoon/fotocamera mee te nemen?

Weet je waar wandelen allemaal goed voor is?

Het is inmiddels wetenschappelijk bewezen dat wandelen, en dan liefst elke dag een half uurtje, veel positieve effecten heeft op zowel lichaam als geest. Ik zet er nog even een paar voor je op een rijtje:

Wandelen vermindert **stress**; wandelen is gezond voor **luchtwegen, hart en bloedvaten**; wandelen is goed voor de **hersenen**; het houdt je brein jong en het vermindert de kans op Alzheimer; wandelen is goed voor **spieren en botten** en vermindert daardoor de kans op osteoporose (botontkalking).; wandelen is goed voor de **darmen**; verbetert de stofwisseling; wandelen is goed tegen **overgewicht**; wandelen is goed tegen **depressieve gevoelens**; wandelen geeft je **energie**; wandelen versterkt je **afweersysteem**; en ook niet onbelangrijk...wandelen verhoogt je **creativiteit**.



MAAR VOORAL: WANDELEN IS GOED VOOR JE HUMEUR!

Waarom wandelen en schrijven?

Na de wandeling gaan we enkele schrijfpoddrachten doen. Ik heb ervaren dat schrijven in de natuur heel inspirerend en helend werkt.

Nu hoor ik regelmatig de opmerking 'Ik vind het moeilijk om te schrijven'. Nu is het mooie dat je door de wandeling al heerlijk opgeladen bent en je hoofd weer leeg is. Je zult merken dat schrijven dan eigenlijk vanzelf gaat. En je hoeft niets zelf te bedenken, je gaat aan de slag met vragen die ik je geef. En begin dan gewoon met opschrijven van het eerste dat in je opkomt. Je zult merken dat de rest vanzelf komt.

Laat je meedrijven door de stroom aan gedachten die in je opkomen en schrijf ze op. Ga niet bedenken of het goed of fout is. Laat het gebeuren.



Ter inspiratie

Als je stil bent en luistert...

Kun je horen dat je precies bent waar je moet zijn. Nu, op dit moment.

Als je stil bent en luistert...

Kun je voelen dat je wordt geleid. Door een liefdevolle kracht die vele malen groter is dan wij zelf.

Als je stil bent en luistert...

Kun je begrijpen dat vertrouwen en overgave de sleutelwoorden zijn. Overgave aan een leiding die je niet kunt zien. Alleen maar hoeft te vertrouwen. In liefde....

Als je stil bent en luistert...

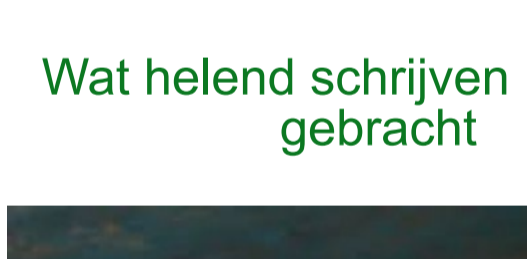
Kun je weerstand bieden tegen de stem van je ego. Daar zit 'm de kneep.

Als je stil bent en luistert...



WENDY VAN DEN BERG

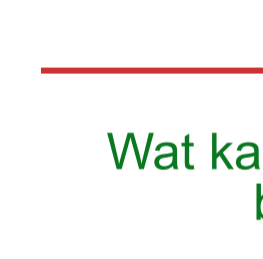
Wat helend schrijven mij heeft gebracht



We leven in een digitaal en visueel tijdperk en dat biedt heel veel voordelen, maar is ook een bron

voor overprikkeling, onrust en gejaagdheid. Helemaal als je hoogsensitief bent. Ik heb gemerkt dat door dagelijks een aantal bladzijden te schrijven, gewoon over wat er in me opkomt of waar ik op dat moment mee worstel, ik niet alleen overzicht en helderheid in mijn volle hoofd creëer, maar ook rust en ruimte in mijn lijf ervaar. Het werkboek The Artist's Way van Julia Cameron, waar ik nu al een aantal weken in bezig ben, is daarbij een prachtig hulpmiddel gebleken. Er staan veel mooie opdrachten in en één daarvan is elke ochtend drie bladzijden schrijven, de zogeheten Morning Pages. Schrijven in flow. Maar ook bewust een vraag opschrijven over een issue dat me bezig houdt, en dan vanuit rust en stilte de gedachten die erbij opkomen, opschrijven, heeft veel inzichten gegeven. Echt wonderbaarlijk én mooi hoe dat werkt. Ik vertrouw toe aan een paar maanden elke dag mijn gedachten en gevoelens een visuele plek te geven, zorgt echt voor de broodnodige rust en ruimte in je hoofd en in je lijf. Maar wat ik vooral ook zo mooi eraan vind, is dat ik mezelf er beter door leer kennen. Omdat je de tijd neemt om je gedachten op te schrijven, geef je bewust tijd aan het wezenlijke van wie je bent en dat alleen al heeft veel voldoening. Bovendien gaat ook je creativiteit er veel meer van stromen. Ik krijg ingevingen en ideeën die ik niet met m'n ratio had kunnen bedenken. Ik zeg: Verwen je zelf met een mooi dagboek, een fijne pen en gun jezelf de tijd je gedachten en gevoelens op te schrijven. Ze verdienen een plekje!

Wat kan ik verder voor je betekenen?



Schrijven is mijn lust en mijn leven. Niet alleen voor mezelf, maar juist ook voor anderen. Daarom ben ik een paar jaar geleden tekst- en creatiebureau Quentext begonnen. Omdat ik het ontzettend fijn vind anderen te helpen met het opschrijven van hun expertise, wie ze zijn en wat ze te bieden hebben. Als

potentiële klanten je website bezoeken of je nieuwsbrief ontvangen, wil je graag dat ze geïnspireerd raken door wat je schrijft. De sfeer die je met je zorgvuldig uitgekozen teksten en beelden neerzet, is een eerste aanzet voor lezers om door te lezen of weg te klikken. Sfeer in je persoonlijk of zakelijk verhaal brengen, waardoor de woorden ook écht passen bij wie jij bent en waar je voor staat, is wat ik het allerliefste doe. Wil je vrijblijvend eens van gedachten wisselen over wat ik kan betekenen voor je teksten op de je website, in je nieuwsbrief of wellicht is het inspirerend om een kant en klaar artikel te hebben over je bedrijf of over je passie dat je kunt gebruiken voor diverse media-doeleinden! Laat het me weten via quentext@gmail.com. Bellen mag ook: 06 83624805

Wat wandelen met je doet!



Interessant filmpje over de 'noodzaak' om meer te wandelen, te lopen! Niet alleen in het bos, maar ook bijvoorbeeld op je werk!

Contact

Tekst- en creatiebureau Quentext

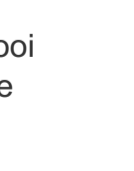
Wethouder van Oostveenstraat 4

1396 KS Baambrugge

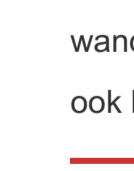
Telefoon 06 83624805

E-mail: quentext@gmail.com

<http://www.quentext.nl>



Website



Facebook

Deze e-mail is verzonden naar quentext@gmail.com. Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

• U kunt ook uw [gegevens](#) inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u quentext@gmail.com toe aan uw adresboek.

