

Bosbad- persoonlijke ervaring Griet



Een boswandeling maak ik wel eens, en zeker in de herfst, wanneer de natuur op zijn mooist is. Maar je leest de laatste tijd wel eens over een bosbad. Wat is dat dan precies, en waarin verschilt het van een gewone boswandeling? Ik trek naar het Chartreuzenbos in Linden, om het te ontdekken.



Het uitgestippelde parcours start aan een parking aan de rand van het bos, waar het ondanks het miezerige weer nog redelijk druk is. Aan het vertrekpunt, onder een grote houten boog, staan tips om zen uit het ChartreuZENbos te komen. Traag wandelen, je GSM uit zetten, al je zintuigen gebruiken. Onderweg zijn heel wat plekjes speciaal ontworpen om even stil te staan, te zitten, te mediteren.

dan traag onder in dit verkwikkende

EEN BOSBAD, ZO DOE JE DAT

De bomen, struiken planten, dieren,
tenen en het water heten je welkom.
Vanaf nu ben je te gast.

1. Zet je telefoon af. Doe je horloge af, Neem
onderweg geen foto's.

2. Blijf minstens 20 à 30 minuten en idealiter
2 à 2,5 uur.

3. Adem traag en diep in en uit.

4. Stel je voor dat je een boom bent met diepe
wortels waarlangs je zorgen en de dagelijkse
drukke de aarde instromen.

5. Kuier, struin, treuzel, wandel trager dan je
ooit deed. Maak al je zintuigen wakker en
focus op de natuur.

6. Volg de afgeschuinde paaltjes. De oaselus is
ongeveer 2 km lang.

7. Neem iets mee om op te zitten. Bij de
houten rustobjecten kan je zitten, liggen,
hangen, ... en ontspannen.

8. Neem een thermos thee mee om je verblijf
af te ronden.

Voor extra bosbadoefeningen én onze podcast surf naar
natuurenbos.be/een-bosbad-zo-doe-je-dat

Aan het begin nodigt een labyrint je uit om traag en meditatief tussen de stenen te wandelen. Een groepje spelende kinderen vindt de stenen echter ook een prima speelplek en ik besluit om het labyrint dan maar links te laten liggen en de wegwijzers te volgen richting het bos.



Hier kan ik al meteen één van mijn zintuigen wijd open zetten. Vanuit de velden kan je het best de kleuren van het herfstbos bewonderen. Ik laat mijn blik langzaam over de verschillende schakeringen van groen, geel, rood en bruin gaan, voor ik effectief het bos zelf bereik. In het bos zelf kan ik alle andere zintuigen openzetten. De geluiden van de spelende kinderen zijn nu ver weg, ik kan me focussen op de vogels in de bomen, het zachte ploffen van de eikels die uit de bomen vallen, het ruisen van de bladeren bij elke windstoot. Voelen doe ik sowieso graag als ik in de natuur wandel. Met je handen over grashalmen strijken in de zomer, een steen of een eikel oprapen van de grond en voelen hoe glad of net ruw die is. En waarom niet, een boom knuffelen, de stam betasten en je wang er tegen leggen. Want niet alleen met je handen kan je voelen, ook onder je voeten voel je de verschillende structuren: het natte gras, een modderig paadje waarop je bijna wegglijdt. Als laatste zintuig is er nog de geur, die in de herfst ook heel specifiek is in het bos: de natte bosgrond, de gevallen bladeren, een paar keer diep in en uit ademen brengt ze dichterbij.



Uiteraard geef ik ook in het bos mijn ogen nog de kost. Ik sta stil om een vallend blad te volgen van de boomkruin tot op de grond, bestudeer de wortels van een omgevallen boom, bewonder rood-met-witte paddenstoelen en nog zoveel meer. Verspreid over het parcours vind je verschillende natuurlijke objecten die je uitnodigen tot een rustmoment: een ligbed van een boomstam, een yogaplatform, zitbankjes bij een kleine poel, een rustplek ommuurd door een schutting van takken. Op een regenachtige dag als deze nodigen ze minder uit om te gaan zitten, daarvoor kies je beter een droge dag uit. Heb je net als ik liever rust en stilte dan kan je een bosbad beter niet op een zaterdagmiddag of zondagmorgen doen, rond zonsopgang of zonsondergang zou het mooist zijn, las ik ergens. Voel je je echter niet zo comfortabel om alleen te gaan wandelen dan kan je het gerust ook met twee doen, maar probeer zeker om voldoende stiltes in te lassen.

Woord Griet

Praktische info

Waar vind je natuuroases?

In zes gebieden voorzien we een natuuroase, een korte, bewegwijzerde lus van ongeveer 2 kilometer. Onderweg vind je houten objecten van de hand van [Atelier Sam Ponette](#) en [Atelier Nauwau](#). Daar kun je op zitten, liggen, hangen en de juiste oefeningen doen om tot rust te komen.

- In het [Linden- en Chartreuzenbos](#) in Lubbeek - Het pad naar de natuuroase start aan de parking, ter hoogte van het kruispunt van de Lindestraat en Meidries. Een verwelkomingsboog nodigt je uit om een rustgevende wandellus van ca. 3,5 km te ontdekken door de artistieke houten meditatiesymbolen te volgen. [Bekijk de natuuroasewandeling op de kaart >](#)
- Aan de Onthaalpoort Groenendaal in het [Zoniënwoud](#) - Deze natuuroase is gelegen in een natuurreservaat, er werd hier dus niet veel ingegrepen in de natuur. Objecten zijn minimaal, maar de natuuroase is daarom niet minder doeltreffend. [Download het kaartje \(pdf - 1.03 MB\) >](#)
- In het [Eversambos](#) in Stavele - [Download het kaartje \(pdf - 310 KB\) >](#)
- Op het kruispunt van de wandelgebieden Holven 't Plat en Hobos-Grote Hof in [Bosland](#) - [Download het kaartje \(pdf - 463 KB\) >](#)

- In het [Heverleebos](#) in Heverlee - [Download het kaartje \(pdf - 205 KB\) >](#)
- In de [Lisdodde](#) in Kallo - [Download het kaartje \(pdf - 413 KB\) >](#)
- In het zuidelijke begrazingsblok in het [Stroopersbos](#) in Stekene - [Download het kaartje \(pdf - 263 KB\) >](#)

