

Beleef de natuur en de stilte aan de Maas

Datum

10-09-2020 tot 13-09-2020

Bestemming

Velp

Duur

4-daags

Groepsgrootte

14

Afstanden

12

Prijs

€ 435,00

Prijs donateurs

€ 410,00

Gids

Mari Verstgen

Waar gaan we naartoe?

Deze wandeling voert ons door het rivierenlandschap van Noord-Brabant. In het Emmausklooster is tussen 1645 en 2016 ruim 370 jaar lang bewoond door Minderbroeders Kapucijnen. Het klooster wordt sindsdien gebruikt door stichting Avant Spirit, die in de geest van Franciscus van Assisi het gedachtegoed verder voortzet als centrum voor stilte en bewustwording.

Wat gaan we doen?

Dag 1: De eerste dag maken we 's avonds een "zintuigenwandeling", waarbij een introductie op de drie thema's zal worden gegeven.

Dag 2: De tweede dag staat het thema "Aandacht" centraal. Een aantal opdrachten is er op gericht om de aandacht meer bij de natuur te houden waardoor je vanzelf meer oog zult krijgen voor de wonderbaarlijke vormenrijkdom bij planten en dieren.

Dag 3: De derde dag zal het thema "Ontvankelijke houding" wat meer worden uitgediept en gaan we in op de vraag hoe je de ervaringen van deze dagen kunt integreren in het leven van alledag.

Dag 4: De vierde dag sluiten we af met een flinke wandeling op de vroege zondagochtend waarbij we onderweg ontbijten.

We zullen iedere dag een wandeling maken van een paar kilometer (eerste dag) tot maximaal 12 kilometer. Daar zitten ook twee avondwandelingen in de schemering bij en, zoals gezegd, ook een vroege ochtendwandeling op de zondagmorgen. Verder is stilte een belangrijk element in deze dagen. We wandelen in stilte, we eten in stilte en we zullen ook enkele keren buiten mediteren. Daarnaast is er ook ruimte voor onderlinge uitwisseling, ieder voor zover je daar behoefte aan hebt. In het programma is rekening gehouden met de drie diensten die er dagelijks in het klooster zijn. Je bent vrij om daar al of niet aan deel te nemen.

Bij wie zijn we te gast?

Het klooster ligt op een stille, idyllische plek en heeft een grote, sfeervolle tuin. De Maas ligt op ongeveer een kilometer afstand en daar begint ook Keent, een door een oude Maasarm omsloten natuurgebied van ruim 300 ha. Het is een weids en ruig landschap waar je prachtige wandelingen kunt maken. Natuur is voor veel mensen een gemakkelijke ingang om tot verdieping en tot zoiets als religiositeit te komen. Meer nog dan in het overige aanbod van De Wandelmaat, staat in dit (lang) weekend de natuur en de beleving ervan centraal. Niet alleen door het maken van wandelingen, maar ook door gebruik te maken van een aantal werkvormen en het uitvoeren van een aantal eenvoudige opdrachten proberen we iets van die verdiepende werking van de natuur, op het spoor te komen. Daarbij zullen drie thema's steeds terugkomen: stilte, aandacht en een ontvankelijke houding.

We overnachten in het aangrenzende gastenverblijf (Dormitorium) dat bestaat uit een 12-tal éénpersoonskamers. Daarnaast kunnen we zonodig een paar kamers (waaronder twee tweepersoonskamers) gebruiken in het klooster. De kamers beschikken over een wastafel op de kamer. Douches en toiletten zijn gedeelde faciliteiten. Voor beddengoed en handdoeken wordt gezorgd. Op de zolder van het gastenverblijf is een meditatieruimte ingericht. De maaltijden gebruiken we in de sfeervolle refter van het klooster. Tot op zekere hoogte kan rekening worden gehouden met dieetwensen. Tijdens de maaltijden wordt er niet gesproken.