

	WELKOM	4
	OVER ONS	6
1	INTRODUCTIE	10
1.1	Onze filosofie: Waarom wandelen in de natuur zo belangrijk is	12
1.2	Wildernisskills	15
1.3	Terug naar je eigen natuur	18
1.4	Wandelen voor dummies	20
1.5	Wat voor soort wandelingen zijn er?	22
1.6	Wandelessentials	26
	ONZE FAVORIETE WANDELINGEN	
2	HET ULTIEME EILANDGEVOEL IN NEDERLAND	30
2.1	Familiepad De Sluffer – 0,8 km of meer	34
2.2	Zelf oesters plukken	40
2.3	Let's go unplugged	44
3	WAAN JE IN DE WILDERNIS	52
3.1	Stulpwandeling – Lage Vuursche – 3,1 km	56
3.2	DIY dennendeospray	63
3.3	De kracht van loslaten	67
4	WOESTE WANDELING OP DE KAMPINA	70
4.1	Langs het Belversven – Oisterwijk – 4,8 km	74
4.2	Blauwe bessen plukken	80
4.3	Loop als een vos	84
5	SPROOKJESACHTIG WANDELEN AAN HET IJSSELMEER	86
5.1	Wandeling Rijsterbos – Gaasterland – 5,5 km	90
5.2	Pesto van brandneteltoppen	99
5.3	De natuur als spiegel	103
6	HIER AAN DE KUST, DE ZEEUWSE KUST	106
6.1	Oranjezon – Vrouwenpolder – 5,5 km	109
6.4	Pluk een paardenbloem	114
6.3	Is het waar?	118

7	HET MOOISTE DUINLANDSCHAP VAN NEDERLAND	123
7.1	Koevlak-Parnassia – Overveen – 9 km	125
7.2	Duindoorn plukken	132
7.3	Koudwatertherapie	136
8	HET VENETIË VAN HET NOORDEN	139
8.1	Nationaal park & Het Veenhart – Kalenberg – 11,2 km	141
8.2	Winterkamperen	146
8.3	Positieve affirmaties	148
9	GO SLOW... TRAGE TOCHT DOOR DE VELUWE	152
9.1	Trage Tocht Zwolse Bos – Wapenveld – 13 km	154
9.2	It's getting hot in here...	160
9.3	Ademwerk	163
10	BUITENLANDS BERGEN AAN ZEE INCL. NIVON WANDELKAART	166
10.1	Trekvogelpad – Bergen aan Zee – 20,9 km	170
10.2	Immuunbooster van rozenbottel	178
10.3	Wandelen om te aarden	182
11	TERUG IN DE TIJD IN DRENTHE INCL. NIVON WANDELKAART	187
11.1	Van Ruinen naar Steenwijk (dag 1) – Ruinen – 16 km	190
11.2	Van Nivon Hunehuis naar Steenwijk (dag 2) – Darp – 11 km	195
11.3	Sterrenkijken	200
11.4	Schrijf een brief aan jezelf	202
12	EEN FRANSE VAKANTIE IN EIGEN LAND INCL. WANDELKAART	204
12.1	Pieterpad (etappe 12) – van Sittard naar Strabeek – 22,9 km	207
12.2	Lekker slapen door kamille	214
12.3	Wat is je purpose?	218
	DANKWOORD	221

Welkom →



WELKOM

Dus jij hebt zin om te wandelen? Dat begrijpen wij als geen ander. In 2020 zijn wij, Eva en Nicola, Backtonaturehikes gestart. We nemen stadsmensen mee terug de natuur in. Waarom? Omdat wandelen in Nederland niet alleen verschrikkelijk mooi is, maar ook omdat wandelen in de natuur retegoed is voor je gezondheid.

Met Backtonaturehikes organiseren we avonturen in combinatie met spel en persoonlijke ontwikkeling. Even niet op je scherm maar terug in de natuur. Naar je eigen natuur. Met ons boek *Back to Nature* hebben we dezelfde missie. We hebben de mooiste routes door Nederland voor je uitgezocht en we zouden Eva en Nicola niet zijn als we daar niet ook een stuk persoonlijke ontwikkeling en een spelelement aan hadden gekoppeld. Dus een hike in combinatie met een verkoe-lende duik in zee, een wandeling waarbij je brandnetels plukt, en voor de diehards: winterkamperen in Nederland. Wij dagen je uit om op avontuur te gaan.

Ga je mee?


WEBSITE

backtonaturehikes.nl

SOCIAL

[@backtonaturehikes](https://www.instagram.com/backtonaturehikes)

[Over ons →](#)



OVER ONS

EVA SPIGT

— HAARLEM, 1989

VAN SNELLE PR-QUEEN NAAR ZENMASTER

Ik ben altijd een sportfanaat geweest. Het liefst liep ik 'nog even' 21 kilometer voordat ik ging feesten op een festival en de volgende dag stond ik weer fris en fruitig in de gym. Fitgirl was mijn middle name en als ik niet aan het sporten was, was ik aan het werk als pr-manager voor internationale sportmerken. Ik organiseerde grote evenementen, struinde de beste feestjes af en ik had het zo geregeld dat ik drie maanden op sabbatical mocht in Brazilië. Het leven kon niet op... Toch?

Nadat ik drie maanden had gerelaxt en gesurft in Brazilië, kwam ik terug naar Nederland en mocht ik weer naar mijn droombaan. De eerste week stond al meteen een groot sportevenement gepland, maar ik was erg moe. Gewoon een jetlag dacht ik. Maar op het event

was ik niet vooruit te branden en was ik de hele tijd duizelig. Vanaf toen ging het eigenlijk snel bergafwaarts. 's Nachts kon ik niet slapen en als ik eindelijk sliep, werd ik soms met stuiptrekkingen wakker. Ik bleef duizelig en ik was de hele tijd zo moe dat ik soms in de trein in slaap viel, terwijl de werkdag nog moest beginnen. Ik dacht dat ik goed ziek was door een of andere parasiet die ik had opgelopen in de jungle, maar wat bleek? Volgens de huisarts was ik kerngezond, alle waarden uit mijn bloedonderzoek zagen er goed uit. 'Je bent kerngezond, dus je hoeft je geen zorgen te maken,' zei de huisarts. Met dat simpele antwoord stond ik weer buiten. Ik was op papier gezond, maar waarom voelde ik me dan zo vreemd? Maanden bleef ik aanmodderen. Omdat ik de hele tijd duizelig was, kreeg ik ook angstaanvallen. Ik was bang om flauw te vallen.


Op een dag was ik op kantoor aan het werk en hoorde ik ineens een schelle, hoge piep. 'Wat is die piep irritant hè!?' zei ik tegen mijn collega's. Ze keken me aan of ik gek geworden was. Over welke piep had ik het precies? Toen realiseerde ik me dat die harde, hoge piep in mijn hoofd zat, alsof er een computer gecrasht was. Ik was kapot.

Ik belandde in een gekke, energieloze vicieuze cirkel en ik wist niet hoe ik eruit kon komen. Het voelde alsof mijn lichaam zich totaal afsloot van de wereld. Ik kon alleen nog maar op de bank liggen. Slapen lukte niet door de paniekaanvallen en door de piep in mijn oren kon ik gesprekken niet meer volgen, laat staan even lekker Netflixen. De piep en slapeloze nachten werden zo erg dat ik me soms

afvroeg waar ik nog voor leefde. Ik kon immers niks... Mijn topbaan als pr-queen moest ik noodgedwongen vaarwel zeggen en een zeer onzekere periode volgde. Uit allerlei testen bleek namelijk dat ik kerngezond was, terwijl ik me doodziek voelde. Uiteindelijk kreeg ik de stempel 'burn-out'. Ik wist niet meer wie ik was en het contact met mijn lichaam was ik totaal kwijt. En daar was ineens Nicola...

Ik had haar twee jaar geleden ontmoet tijdens een surfretreat en we hadden meteen een klik. Daarna hadden we elkaar een paar keer sporadisch gezien. We raakten weer in contact en ik vertelde haar mijn verhaal. Ze stelde voor om een keer te gaan wandelen. Die ene keer wandelen mondde uit in een wekelijks moment dat we de natuur in gingen. In de Kennemerduinen, maar soms ook naar Bergen of de Lage Vuursche met na afloop een pannenkoek. Hoe naar ik me ook voelde – soms was ik zelfs aan het shaken van moeheid – in de natuur kreeg ik altijd meteen weer energie. Het oorsuizen werd minder en door de natuur werd ik weer positiever. Hoe kon zoiets simpels als wandelen in de natuur mijn medicijn zijn?

Al snel ontstond het idee om Backtonaturehikes te beginnen. Want als het zo goed werkte voor mij, dan zouden er vast meer mensen behoefte hebben, toch?



OVER ONS

NICOLA DOW

— AMSTERDAM, 1984

INTERNATIONAAL MODEL EN NATUURLOVER

Op mijn veertiende werd ik ernstig ziek, er werd bij mij de ziekte van Crohn geconstateerd. Dit is een chronische ontsteking van de darmen. De artsen wilden dat ik Prednison ging slikken en een stoma liet plaatsen. Ik zou levenslang afhankelijk van medicatie zijn en de ziekte zou een enorme impact hebben op mijn dagelijkse leven.

Mijn moeder ging op zoek naar alternatieven en nam me mee naar een natuurgeneeskundig therapeut. Die adviseerde me mijn levensstijl compleet om te gooien. Ik ervaarde de positieve impact van gezonde voeding, verbinding met de natuur en body en mind in balans. Op deze manier heb ik de ziekte van Crohn op een natuurlijke manier overwonnen.

De natuur heeft van kleins af aan een belangrijke rol gespeeld in mijn leven. Met mijn familie ging ik vaak wandelen, we kampeerden regelmatig bij de Vinkeveense Plassen en ik was verknocht aan buitenspelen. Dit alles heeft als basis gediend voor mijn liefde voor de natuur, ook tijdens mijn ziekteproces. Ik ben gek op de Nederlandse natuur, maar ook zeker op die van mijn roots; Schotland. De natuur voelt voor mij als thuiskomen. Daar waar ik me laat vertragen, verstillen en verwonderen.

Vanaf mijn zeventiende werk ik als internationaal model. Ik vloog de wereld over voor high-fashion castings en shoots. Het was een hectisch bestaan. Ik haalde veel energie uit het ontdekken van nieuwe culturen, buitenlandse vriendschappen en het werken met creatievelingen. Ik was altijd onderweg naar een volgende bestemming. Al was ik dankbaar voor de kansen die ik kreeg, dit bestaan voelde soms ook eenzaam. En alles draaide om de buitenkant. Een stapje terug doen in een natuurlijke omgeving was voor mij een manier om weer contact te maken met mezelf. Dit aarden heeft mij een stevige basis gegeven waar ik altijd naar terug blijf komen.

Op mijn dertigste heb ik de studie Natuurgeneeskunde afgerond. Natuurgeneeskunde is de oudste vorm van geneeskunde en gaat uit van het zelfhelende vermogen van je lichaam. De holistische visie achter Natuurgeneeskunde spreekt mij aan. Ik geloof sterk in de verbinding tussen lichaam en geest. Tijdens de studie leerde ik veel over persoonlijke ontwikkeling. Ik kwam in aanraking met familieopstellingen, mindfulness, visualisatie en lichaamswerk. Met een backpack vol kennis en tools was dit het startpunt voor een verdiepende reis naar mezelf.

In dit boek hoop ik jullie te inspireren om bewust te worden van de kracht van de natuur en de kracht in jezelf. Dit gaan we doen op een speelse manier; dus trek die wandelschoenen aan en ga ontdekken!

'De natuur voelt voor mij als thuiskomen. In een bos vertraag en verstill ik, laat ik me verwonderen.'

Introductie →

1 INTRODUCTIE

BACKTONATUREHIKES

Met ons bedrijf Backtonaturehikes willen we mensen inspireren meer naar buiten te gaan. Er zijn drie elementen die we belangrijk vinden: natuur, spel en persoonlijke ontwikkeling.

De hoofdstukken in dit boek bestaan dan ook allemaal uit een wandeling, een spelelement – lekker op avontuur in de natuur – en een inspirerende oefening om weer verbinding te maken met jezelf.

DE HOOFDSTUKKEN BESTAAN UIT:

1.

DE
WANDELING

2.

WILDERNIS-
SKILL

3.

TERUG
NAAR JE
EIGEN
NATUUR

[Onze filosofie →](#)

1.1 ONZE FILOSOFIE

WAAROM WANDELEN IN DE NATUUR ZO BELANGRIJK IS

De Griekse arts en vader van de geneeskunde Hippocrates zei het al: wandelen is het ultieme medicijn. Wij hebben dit allebei ondervonden. Maar wat zijn dan precies de benefits van wandelen?

WANDELEN VERBETERT JE KORTE TERMIJNGEHEUGEN

Ben je vergeetachtig? Wandelen in de natuur zou weleens een positief effect kunnen hebben op je kortetermijngeheugen. Zelfs meer dan een gewone wandeling. Dit bleek uit een geheugentest die bij studenten op de universiteit van Michigan is gedaan. De groep werd opgedeeld in twee groepen. De eerste groep maakte een wandeling in een bomentuin, de tweede groep liep gewoon langs de straat. Na terugkeer werd de geheugentest opnieuw gedaan. Wat bleek? De eerste groep (die in de bomentuin had gewandeld) maakte de test 20 procent beter dan de eerste keer! Bij de stadswandelaars werd de test de tweede keer niet significant beter gemaakt.

VERBETER JE CONCENTRATIEVERMOGEN

Wandelen is niet alleen goed voor je kortetermijngeheugen, ook voor je concentratievermogen heeft het benefits. In een studie naar concentratievermogen werkten de onderzoekers met drie groepen: een groep die na de taak niets deed, een groep die na de taak een stadswandeling maakte en een groep die na de taak de natuur in ging. De wandelaars die de natuur in gingen, scoorden het best op de concentratietest. Eenzelfde soort test is gedaan bij kinderen met ADHD. Het resultaat? Slechts twintig minuten wandelen in een park-omgeving was al voldoende om de aandachtsspanne te verbeteren.

(Bron: J. of Att. Dis. 2009)

WANDELEN TEGEN OVERVERMOEIDHEID

Bij Eva werkte wandelen in de natuur om haar energieniveau op te krikken. Ook uit de studie 'The Cognitive Benefits of Interacting With Nature' blijkt dat natuur helend werkt bij mentale oververmoeidheid. Als je hersenen dus als watjes voelen, ga dan de natuur in, want dat is de beste remedie. Het is zelfs zo dat alleen al door het kijken naar plaatjes van rustgevende natuurlijke omgevingen mensen vernieuwde mentale energie ervaren.

WANDELEN TEGEN ANGST EN DEPRESSIE

Uit het onderzoek 'Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression' blijkt dat wandelen nuttig kan zijn als aanvulling op bestaande behandelingen voor zware depressies. Doordat er tijdens het wandelen meer zuurstof naar het hoofd gaat, wordt de hersenactiviteit gestimuleerd bij de aanmaak van nieuwe hersencellen en de verbinding tussen hersendelen. Hierbij worden stress, angst en depressie verminderd.

Bewegen is bovendien een effectieve manier om het stresshormoon cortisol uit je lichaam te krijgen. Wandelen is de fijnste manier omdat je daarbij kunt vertragen en onthaasten. Je prikkelt met wandelen al je zintuigen. Je voelt de wind, je ruikt de bossen en je ziet prachtig gekleurde bloemen en bomen.

WANDELEN VERBETERT JE HUMEUR

Misschien wil je bij een slechte dag het liefst met een reep chocola op de bank ploffen, maar eropuit gaan in de natuur is een betere optie. Onderzoek

laat namelijk zien dat je gedachten minder negatief worden als je regelmatig loopt. En dan bedoelen we niet van de bank naar de koelkast, maar echt in de natuur. Tijdens het wandelen maak je serotonine aan, het gelukshormoon. Dit maak je aan wanneer je in beweging bent en/of mooie dingen ziet. Elke natuurlijke omgeving verbetert de stemming en het zelfvertrouwen. Als water een onderdeel vormt van die groene omgeving, is het effect nog sterker. *Green exercise* is dus de ideale oplossing bij een rottag, blijkt uit de studie van Jo Barton en Jules Pretty.

WANDELEN BOOST JE CREATIVITEIT

Wat hebben Beethoven, Steve Jobs en Mark Zuckerberg gemeen? Alle drie gaan ze aan de wandel om hun creativiteit een boost te geven. Beethoven had de gewoonte om door Wenen te wandelen, zo kon hij zijn hoofd leegmaken en componeerde hij het ene na het andere muziekstuk.

Het is zelfs zo dat een korte wandeling (al vanaf acht minuten) bevorderlijk is voor je creativiteit. Een wandelaar heeft een creativiteitsverhoging van 60 procent in vergelijking met een zitter, blijkt uit onderzoek van de universiteit van Stanford, Californië. De omgeving maakt hierbij niet uit, het gaat om het bewegen zelf.

LEKKER SLAPEN NA EEN WANDELING

Wij ondervinden het zelf altijd na een wandeling: we slapen als een roos. Maar ook onderzoek toont aan dat wandelen het slapen bevordert. Een studie van de Brandeis-universiteit, Massachusetts laat zien dat de proefpersonen nog beter slapen



3.1 DE WANDELING

STULPWANDELING

LAGE VUURSICHE — 3,1 KILOMETER

Na een drukke week in de stad hebben we zin in avontuur. Op naar de wildernis! We besluiten om op ontdekkings- tocht te gaan en lekker te dwalen over de Stulpheide. Dit woeste natuurgebied van 120 hectare wordt beheerd door Staatsbosbeheer. Het ligt ingeklemd tussen de tuinen van Paleis Soestdijk en de Lage Vuursche. Het gebied bestaat uit bos, heide en stuifzandgronden. Perfect voor de ontdekkingsreiziger die het liever dicht bij huis houdt. Deze jungle kun je betreden zonder kapmes en antibloedzuigersokken. Wij nemen onze verrekijker mee, want er zijn een heleboel vogelsoorten te spotten.

We beginnen deze wandeling op de Stulpselaan, waar de witte markering ons naar een oase van groen leidt. Om ons heen zien we een overvloed aan varens en markante bomen. Terwijl we over het pad dwalen, zien we allemaal kleine gele vogeltjes op de grond. We vragen ons af of ze niet meer kunnen vliegen, want zelfs als we heel dichtbij komen blijven ze over de grond scharrelen. Door een mede- wandelaar komen we erachter dat dit Goudhaantjes zijn, de kleinste vogels van Europa. Je kunt ze herkennen aan de zwart-gele streep op hun kopje en ze maken een hoog zrie-zrie-zrie geluid. Het klopt dat de beestjes nogal tam zijn als ze tijdens de trektijd in ons land neerstrijken. Ze zijn druk bezig met voedsel verzamelen en niets of niemand houdt ze tegen wanneer ze aan het scharrelen zijn.

We vervolgen het pad en komen die grove dennen volop tegen. Wij worden hier altijd nogal enthousiast van. Wil je weten waarom? Dat lees je in de wildernisskill van dit hoofdstuk. Naast dennen staan er berken en Eva spot overal berkenzwammen. Ze geeft een lesje na-

tuur-EHBO, altijd handig in de wildernis: 'Nic, wist je dat je natuurlijke pleisters kunt maken van de berkenzwam? Je kunt er reepjes vanaf snijden en die op de wond plakken, het blijft nog zitten ook. Perfect als je blaren of een wondje hebt.'

Ook Nicola kijkt haar ogen uit en de natuurgeneeskundige in haar komt omhoog: 'Wist je dat de berk ook goed is voor mensen die wat meer flexibiliteit nodig hebben? Je kunt van de bladeren thee maken. Het blad van de berk heeft veel reinigende eigenschappen. Het stimuleert je nieren, waardoor het een uitstekend urinedrijvend middel is. En het helpt om verstarring weg te spoelen. Uit je lijf, maar ook uit je hoofd. Handig als je met een frisse blik het voorjaar tegemoet wilt gaan.' Als we verder lopen, gaat het bos langzaam over in een enorm heideveld. Wat je hier voor je ziet is De Stulp, een glooiend heidegebied met stuifzandgronden. Wat wij leuk vinden is dat je tijdens deze hike af en toe een vennetje tegenkomt. Perfect voor een picknickbreak. Het sprookjesachtige Pluismeer vinden wij het mooist.

Het is grappig hoe we tijdens elke wandeling weer iets leren. De eerste keer dat we hier gingen wandelen, vroegen we ons af wat een stulp is. Een bloem? Goh, kijk die prachtige stulp daar bloeien... Of zou het een dode boom zijn? Zo, die stulp heeft zijn beste tijd wel gehad. Het blijkt gewoon een hut te zijn. Tegenwoordig is een hutje op de hei misschien een ware luxe, vroeger was dat juist de plek waar arme mensen woonden. Ze moesten rondkomen van bijvoorbeeld het houden van schapen en bijen.

Het is helaas niet mogelijk om tijdens de Stulpwandeling zomaar overal rond te banjeren. Er is ook een plek die niet toegankelijk is omdat het een zeldzaam stuk natte heide betreft. Hier groeien bijzondere planten zoals de bruine en witte snavelbies, zonnedauw, en klokjesgentiaan en het is een veilige thuishaven voor dieren. Je vindt er vossen, dassen, boommarters en twee zeer bijzondere insecten: de veldkrekel en het heideblauwtje, een zeldzame vlinder. Voorbij de droge heide verbergt De Stulp een bijzonder stukje natuur dat je als bezoeker niet ziet. In augustus en september is dit gebied werkelijk spectaculair omdat de heide dan in bloei staat; alsof je in een zee van roze baadt.

De witte markering leidt je vanaf de Stulp vanzelf naar de Stulpselaan. We besluiten om van het pad af te wijken en op de Stulpselaan links af te slaan. Deze weg brengt ons naar het Pluismeer. Na ongeveer drie minuten wandelen zie je het Pluismeer vanzelf aan je linkerhand. Het is gewoon sprookjesachtig hoe het daar ligt, in die mooie, open plek, omringd door bomen. En als je geluk hebt zie je in de verte witte koeien. Het is net alsof je in een film bent beland. Hoe graag je het misschien ook wilt geloven, dit meer is niet natuurlijk ontstaan. Halverwege de jaren zeventig ontstaat het Pluismeer doordat een kleine zandsteenfabriek daar zandgrond afgraaft. Het fabriekje zelf is er niet meer, maar het meer gelukkig wel. Nu groeien er witte snavelbies, zonnedauw, klokjesgentiaan en... veenpluis. De bolletjes met witte pluis om het meer waren ons al wel opgevallen, maar pas veel later viel bij ons het kwartje. Pluismeer, get it?

OOK HANDIG OM MEE TE NEMEN

ZAKLAMP

Altijd handig, mocht je wandeling toch iets langer zijn en de zaklamp van je telefoon niet meer werkt omdat die onvoldoende batterij heeft. Wij nemen standaard een hoofdlamp (letterlijk, dus eentje die je op je hoofd kunt dragen) mee omdat we altijd ergens langer blijven hangen. Voor je het weet is het donker en loop je na een lange stranddag gehuld in slechts handdoek door de duinen. Geloof ons, een zaklamp is geen overbodige luxe.

ETEN

Wij hebben bijna nooit ruzie, maar als we aan het kibbelen zijn komt het meestal omdat we hangry zijn. Wij wandelen het liefst *off the grid* maar daar kom je geen eettentjes tegen. Op een handvol bramen of duindoornbessen kunnen we helaas niet teren, dus nemen we standaard gedroogde vruchten, noten of energy bars mee. Ideaal! Nicola heeft ooit achteloos een banaan onder in haar tas gegooid. Je wilt niet weten wat daarmee is gebeurd...

DRINKEN

Eva is ooit haar Dopper kwijtgeraakt tijdens een LAW omdat we moesten wegrennen voor een kudde enthousiaste koeien. Sloopwater filteren bleek gelukkig niet nodig omdat we na een uur wandelen een aardige boer tegenkwamen, maar toen zagen we wel het belang van water in. Soms duurt het uren voordat je langs een eettentje komt. Wij hangen onze Dopper nu met een carrier aan de tas. Echte diehards kunnen natuurlijk ook een camelbag (rugtas met waterreservoir) meenemen.

Verder handig om bij je te hebben: zonnebrand, (blaren)pleisters, tentang, muggenspray, zakmes, verrekijker en wildplukboekje.

Het ultieme eilandgevoel in Nederland →

WAT IS HARS EN HOE VERZAMEL JE DIE?

Hars is dat kleverige, plakkerige spul dat soms op bomen zit. Een boom maakt hars aan om zichzelf te genezen en te beschermen tegen ziekteverwekkers. De hars van de grove den noem je ook wel terpentijn of gom en wordt gebruikt als geneesmiddel. De hars werkt antimicrobieel en ontstekingsremmend. Laat bij het verzamelen voldoende zitten, want de boom heeft de hars nodig om te genezen. Dennenhars is extreem plakkerig, dus pas op voor je kleding bij het verzamelen. Een oude glazen pot en een

bot mes zijn alles wat je nodig hebt. Zoek een beschadigde dennenboom, vang de hars voorzichtig met je mes op en stop deze in een potje. Klinkt dit als te veel gedoe? Je kunt dennenhars ook in kruidenwinkels, toko's of online verkrijgen.

WAT IS GLYCERINE EN WAAR HAAL JE DIE?

Geen zorgen! Glycerine is helemaal natuurlijk. Het komt uit oliën en vetten en zorgt ervoor dat je huid gehydrateerd blijft. Je haalt het gewoon bij de drogist.

3.3 TERUG NAAR JE EIGEN NATUUR

DE KRACHT VAN HET LOSLATEN

'When I loved myself enough, I began leaving whatever wasn't healthy. This meant people, jobs, my own beliefs and habits – anything that kept me small. My judgement called it disloyal. Now I see it as self-loving.'

– KIM MCMILLEN

Om te mediteren hoef je niet stil te zitten. Kom van de bank en stap de wijde wereld in. Het enige wat je voor deze oefening nodig hebt ligt zo voor het oprapen, stenen! Voor de stenenloslaatoefening hebben we ons laten inspireren door een eeuwenoude Peruaanse traditie. Jaarlijks wordt in de Andes in Peru een religieus muziekfestival gehouden: Quyllurit'i, een viering van de sterren. Ongeveer vijftigduizend Quechua-pelgrims lopen door de bergen naar het hoogstgelegen heiligdom ter wereld. Vooral de emotionele reis die ze hierbij afleggen vinden wij bijzonder. De Quechua beklimmen de bergen naar het heiligdom namelijk met gigantische stenen op hun rug. De stenen hebben ze zelf uitgezocht en symboliseren hun zonden. Hoe groter de zonde, hoe groter de steen. Boven op de berg leggen ze gezamenlijk hun stenen – en daarmee hun zonden – af. Het thema van deze reis is vergeving. Aan het eind van hun tocht knielen de pelgrims en kijken ze terug, naar de bergen die ze achter zich hebben gelaten. Ze nemen de tijd om te reflecteren en los te laten. Wij vonden dit zo tof dat we de oefening een keer zelf in Nederland hebben gedaan. Door deze oefening te doen, kun je op een aandachtige manier afstand nemen van je gevoelens die je dwars zitten. Ga je mee op pelgrimstocht?

(Bron: S. Mendoza, 2017, p.144)

Eva: 'Voor mijn burn-out stond ik niet echt stil bij wat ik voelde. Ik had zo'n druk leven met werk, sport en vrienden dat er geen tijd was om na te denken wat ik zelf eigenlijk wilde. Ik deed alles op de automatische piloot tot die crashte. Gevoel? Dat was toch voor mietjes? Tot ik