



Challenge

‘Elke dag een dosis natuur!’

SHINRIN-YOKU NEDERLAND®

www.shinrin-yokunederland.nl

Inhoudsopgave Challenge 'Elke dag een dosis natuur'

Inleiding

De Challenges

1. Natuurhints
2. Op zoek naar de lente
3. Drijven of zinken
4. Bouw een hut
5. Regenboogjacht
6. Vogelen
7. Steenmannetje
8. Voeldoos
9. Brooddeeg Vlinder
10. Nachtwandeling
11. Moddertaartjes
12. Zoom in, zoom uit
13. Nest bouwen
14. Natuurgezicht
15. BuurtSafari
16. Bloemenkransje
17. Insectenhotel
18. Voetenbad
19. Zonnegroet
20. Mandala
21. Schatzoeken

Inleiding

Shinrin-yoku Nederland® daagt je met deze challenge uit om iedere dag minimaal een half uur de natuur in te gaan.

Natuur is hierbij een breed op te vatten begrip: het kan je achtertuin zijn, het wijkparkje, het wilde landje in de buurt, het bos, het strand of de duinen. Als er maar natuur te vinden, te voelen en te ervaren is.

Het is een challenge waarmee je elke dag op een leuke manier iets in de natuur kan gaan doen. Waarom? Omdat in de natuur zijn je immuunsysteem versterkt en je stressniveau verlaagt. En daarmee loop je minder kans om ziek te worden.

Het zijn challenges die je alleen kan doen, met vrienden (eventueel ook virtueel met een live-verbinding) en zeker ook met kinderen!

De bedoeling is vooral dat je plezier hebt, je goed voelt en na afloop weer opgefrist thuis komt.

Doe je mee? Superleuk als je jouw ervaringen deelt op sociale media met [#dosisnatuur](#), en als je Shinrin-yoku Nederland® erin tagt. Veel plezier!

De Challenges

A close-up of a person's open palm holding three small, dark brown, textured objects that look like acorn caps or small stones. The background is a sun-dappled forest with many thin tree trunks and a wooden boardwalk leading into the distance.

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 1: Natuurhints

1. Natuurhints

- a. Ga op pad in en neem de tijd om iets in de natuur te zoeken dat je interessant vindt en dat je makkelijk mee kan nemen (bijvoorbeeld een gek gevormde tak, mooi steentje of felgroen blaadje).
- b. Leg het voorwerp op de grond en gebruik je fantasie om er een ander object van te maken. Bijvoorbeeld een lange tak kan een vliegende bezemsteel worden, een hockeystick, of een microfoonstandaard.
 - i. *Als je met een groepje bent, mogen de anderen raden wat het is dat je uitbeeldt. Laat 5 tot 10 verschillend uitgebeelde voorwerpen zien.*
 - ii. *Als je in je eentje bent, leg je het voorwerp op de grond en maak je met behulp van andere spulletjes uit de natuur een afbeelding waarin het iets heel anders wordt. Maak per nieuw voorwerp een foto en plaats deze als je het leuk vindt op je sociale media en laat anderen raden wat je hebt gemaakt.*

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 2: Op zoek naar de lente

www.shinrin-yokunederland.nl



2. Op zoek naar de lente

- a. Ga naar buiten en zoek verschillende tekenen van de lente: bloeiende narcissen, blauwe druifjes, uitkomende knop van de magnolia, boomknoppen, vrolijk fluitende vogeltjes, nieuwe nestjes, lammetjes, fris groen gras etc.
- b. Maak van ieder teken van lente dat je ontdekt een foto. Als je geen telefoon of fototoestel hebt, maak dan van ieder lenteteken een kleine tekening (neem dan een schriftje en een potlood mee naar buiten).
- c. Print thuis de foto's uit en knip ze naar jouw wens uit. Maak er een mooie lentedecollage van. Als je tekeningen hebt gemaakt: kleur ze thuis mooi in met potloden of stiften en knip ze zoals jij mooi vindt uit, lijk ze in of maak er ook een collage van.
- d. Hang het lentekunstwerk op een plek dat je het vaak kan zien en je ook even de lente van binnen kan voelen kriebelen!



Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 3: Drijven of Zinken?

3. Drijven of zinken?

- a. Dit is een leuke challenge om in het zonnetje buiten te doen! Loop een kwartiertje door de natuur en verzamel zoveel mogelijk verschillende voorwerpen. Neem ze mee in een tasje of bakje.
- b. Pak een teiltje of een emmer en vul die met water. Leg de verzamelde voorwerpen klaar.
- c. Voorspel per voorwerp of het zal blijven drijven of dat het zal zinken. Leg alle voorwerpen die je juist had op een stapeltje en deel na afloop onder deze post hoeveel je er juist had, en welk voorwerp je het meest heeft verrast omdat het iets anders deed dan je verwachtte.

Tip 1: *Doe je deze challenge met meerdere personen, dan kan je van tevoren kaartjes maken voor iedere deelnemer met een D(rijven) of een Z(inken). Bij ieder voorwerp houden de deelnemers één van de twee kaartjes omhoog. Degene die het juist had krijgt daarna het voorwerp, of je kan een scorelijstje bijhouden (wel zo handig indien je het allebei juist had).*

Tip 2: *Als je de challenge in je eigen tuin of op je eigen balkon doet, kan je het aantal voorwerpen natuurlijk eindeloos uitbreiden met allerlei huishoudartikelen en speelgoed.*

NB: *Met natuurlijke materialen zoals bladeren, takjes, mos en stenen kan je deze challenge ook bij een slootje of open water doen. Wees er dan op voorbereid dat je een eventuele mooie vondst niet mee terug kan nemen naar huis. Bij natuurwater géén vervuilende dingen in het water gooien zoals plastic, aluminiumfolie of andere door mensen gemaakte spullen. Vinden de vissen en andere waterdiertjes niet tof. En bovendien kan je een boete krijgen van een oplettende boswachter.*

A photograph of a forest floor covered in brown leaves and fallen branches. In the center, a primitive hut is constructed from several long, thin sticks and branches, tied together with a rope. The background shows a dense forest of tall, thin trees. The text "Challenge: Elke dag een dosis natuur!" is overlaid in white at the top.

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 4: Bouw een hut

www.shinrin-yokunederland.nl

4. Bouw een hut

- a. Ga naar buiten en verzamel takken, bladeren en alles wat je maar denkt te kunnen gebruiken voor het bouwen van een hut.
- b. Bouw de hut!
- c. Ga picknicken in of bij de hut, enjoy!

Tip 1: Als je geen grote takken in de buurt kan vinden, kan je altijd een kabouter- of muizenhutje bouwen: Klein maar fijn! Misschien kan je dan ook een klein bedje of tafeltje erin zetten?

Tip 2: Als je geen takken of andere natuurlijke materialen voor handen hebt, kan je altijd nog met stoelen, ladders, bezems en dekens een gave hut bouwen!



Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 5: Regenboogjacht

www.shinrin-yokunederland.nl



5. Regenboogjacht

- a. Maak een wandeling in je omgeving en verzamel voorwerpen uit de natuur met de kleuren van het spectrum van de regenboog: Rood, Oranje, Geel, Groen, Blauw, Indigo (donkerblauw), Violet (paars).
- b. Leg de voorwerpen in de goede volgorde en op een manier dat je de kleuren goed kan zien. Maak er een foto van en deel die op je sociale media.

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 6: Vogelen



6. Vogelen

- a. Ga naar buiten en neem iets mee waar je op kan zitten (zitlap, plastic tas o.i.d.) en eventueel een verrekijker. Zoek een rustig plekje op waar je op je gemak een tijdje kan blijven zitten.
- b. Luister goed naar alle geluiden van de natuur. Hoor of zie je een vogel? Kijk en luister er met je volle aandacht naar. Als je een verrekijker bij je hebt kan je proberen de vogel goed in beeld te krijgen en hem close-up bekijken.
- c. Tel hoeveel vogels je hebt gezien of gehoord. En heb je ook in de gaten hoeveel verschillende soorten er in jouw omgeving zijn?
- d. Laat weten hoeveel vogels je hebt gezien en gehoord, en welke verschillende soorten je hebt herkend. Welke was je favoriet?

A photograph of a stream bed with many smooth, rounded stones of various sizes and colors (grey, tan, brown). In the foreground, a large, dark grey, textured rock sits in the water. On top of this rock, a small stack of seven stones is balanced vertically. The stones in the stack are of different shapes and colors, including grey, tan, and brown. The water is shallow and clear, reflecting the light. The background shows more stones and some green moss or algae on the larger rock.

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 7: Steenmannetje maken

www.shinrin-yokunederland.nl

7. Steenmannetje maken

- a. Verzamel minstens zeven stenen van verschillende afmetingen buiten in de natuur.
- b. Bouw een steenmannetje, en daag jezelf daarbij uit om niet alleen van groot onderop naar klein bovenop te bouwen, maar probeer eens een grote steen bovenop een klein steentje te laten balanceren.
- c. Je kan verschillende steenmannetjes maken: maak een foto van jouw leukste steenman en post die op sociale media.
- d. Je kan het steenmannetje ergens mooi neerzetten, of de losse stenen meenemen naar huis en leuk beschilderen (met acrylverf of plakkaatverf, of kleuren met waskrijtjes). Kan je er een hele familie van maken!



Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 8: Voeldoos uit de natuur

www.shinrin-yokunederland.nl

8. Voeldoos uit de natuur

- a. Zoek thuis een klein doosje of bakje, en neem dat mee naar buiten.
- b. Verzamel allemaal voorwerpen uit de natuur, zoals een takje, stukje schors, dennenappel, beetje mos of een blaadje. Als het maar niet gevaarlijk scherp of viezig is (bijvoorbeeld een tak van een doornstruik, een dood kevertje of een hondendrol).
- c. Neem alle voorwerpen in het doosje mee naar binnen en dek het af met een theedoek. Ga met het doosje op schoot zitten en voel onder de theedoek een voor een de verschillende voorwerpen in de doos. Probeer ze voor je te zien en zo gedetailleerd mogelijk te ervaren hoe het er uit ziet, welke kleur het heeft, hoe het ruikt.
- d. Als je het aandachtig gevoeld hebt benoem je het voorwerp hardop voor jezelf en leg je het op een mooi plekje in je huis.
 - i. *Als je dit met meerdere personen doet, kan een persoon een doosje vol voorwerpen verzamelen, en telkens een voorwerp ongezien in de doos leggen. Daarna mag iedereen om de beurt voelen en raden welk voorwerp hij of zij te pakken heeft.*
 - ii. *Indien je niet naar buiten wil of kan, kun je dit ook met voorwerpen uit huis doen, zoals fruit, gereedschap of knuffels.*

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 9:
Brooddeeg vlinder

www.shinrin-yokunederland.nl

9. Brooddeeg vlinder

- a. Maak brooddeeg met anderhalf kopje bloem, een half kopje water, een kopje zout en twee eetlepels olie. Meng alles door elkaar in een grote kom.
 - i. *Als het brooddeeg te droog is, doe je er nog een klein beetje water bij.*
 - ii. *Is het brooddeeg te nat, dan doe je er nog een beetje bloem bij. Goed kneden tot er een grote bol ontstaat.*
- b. Maak een vlinder zoals jij die mooi vindt, misschien heb je wel een lievelingsvlinder zoals een dagpauwoog of een blauwtje? Als je deeg over hebt maak je er nog een paar met verschillende afmetingen.
- c. Duw bij het kopje een paperclip in het deeg, zodat er een klein stukje uitsteekt (waar je de vlinder aan kan ophangen).
- d. Bak de vlinder(s) in de oven op 175 graden, in een tot twee uur (afhankelijk van hoe dik je brooddeegvlinder is). Houd het vanaf het eerste uur in de gaten of je vlinder niet aanbrandt.

e. Laat de vlinder goed afkoelen en geef hem met viltstift of acrylverf een mooie kleur. Hang de vlinder ergens op waar je 'm vaak ziet, zodat je zelf telkens weer even (lente)vlinders in je buik voelt!



Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 10: Nachtwandeling

www.shinrin-yokunederland.nl

10. Nachtwandeling

- a. Spannend! Ga eens naar buiten als het al donker is (vanaf ca.20u), en je de sterren aan de hemel kan zien. (NB: *houd ook 's nachts 1,5 meter afstand van eventuele andere sterrenkijkers!*)
- b. Wandel een stukje in alle rust en laat je oren, ogen en lichaam wennen aan de stilte van de nacht. Adem de koude nachtlucht in via je neus en uit via je mond.

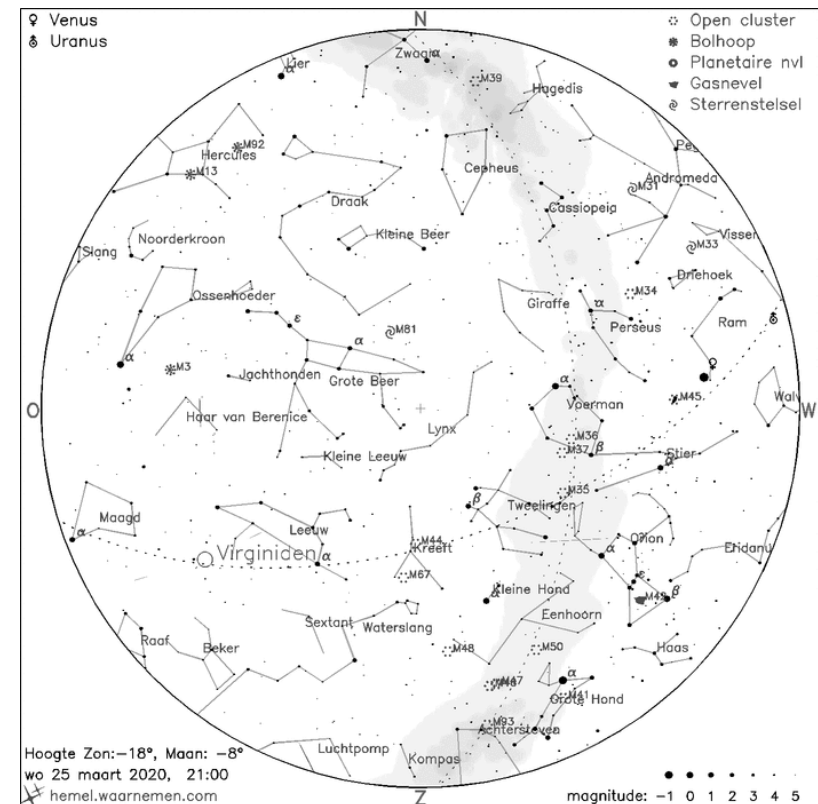
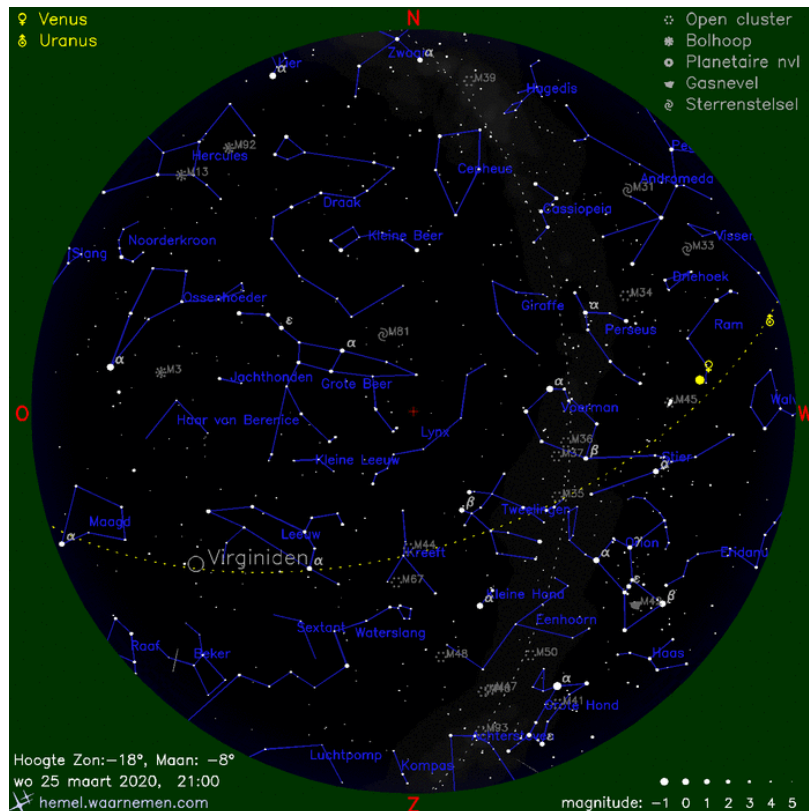
Tip 1: Ben je van plan om langer dan vijf minuten buiten te blijven? Kleet je warm aan en neem een thermoskan thee mee om jezelf warm te houden. De temperatuur 's nachts ligt momenteel rond het vriespunt.

- c. Op dit moment (maart 2020) kan je, indien het onbewolkt is, de Grote Beer, de Kleine Beer, en de Draak aan de nachtelijke hemel vinden. Ook Orion is helder aanwezig, laag aan de horizon. Hieronder vind je een kaartje waar ze in maart 2020 aan de hemel staan.

Tip 2: Als je de sterren goed wil kunnen zien, laat dan je ogen eerst aan het donker wennen.

Tip 3: Gebruik een rode filter over je zaklamp, zodat je niet verblind wordt door het licht.

- d. Laat je weten welke sterrenbeelden je hebt herkend? En hoe voelde het om die grootse sterrenhemel te zien? Wilde je graag snel weer naar binnen of kon je er geen genoeg van krijgen?





Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 11: Moddertaartjes

www.shinrin-yokunederland.nl

11. Moddertaartjes

- a. Neem papieren cupcake-vormpjes of een taartvorm mee uit de keukenkast, want dat maakt het taartjes bakken van modder extra leuk.
- b. Knip wat takjes uit de tuin om te gebruiken voor de versiering en zet eventueel een zak tuinaarde klaar. Zand uit de zandbak of aarde uit je bloemperkjes kan natuurlijk ook.
- c. Meng de modder eerst in een bakje met een klein beetje water. Even goed roeren en daarna tot bolletjes kneden. Daarna vul je de cupcake-vormpjes met het mengsel en kan het versieren beginnen. Steek er stokjes in bij wijze van kaarsjes en bloemetjes en blaadjes van diverse plantjes als versiering.

- d. In het zonnetje klaarzetten om te bakken, en klaar is je taart! Gezellig gezicht in je tuin of op je balkon of vensterbank!

Tip 1: Wil je meer doen met je modder-cupcakes, meng er dan wat kokosgrond doorheen, samen met wat bloemzaden voor bijen of vlinders (bij de tuinwinkel verkrijgbaar). Rol het mengsel tot bolletjes en laat het (in de cupcakes) drie dagen drogen. Dan heb je prachtige zaadbommetjes die je kan gebruiken om als een echte tuin guerrilla overal bloemen te laten ontstaan.

Tip 2: Vind je het leuk om je moddercupcakes of taart binnen in gebruik te houden, plant dan in ieder cakeje 3 zonnebloempitten, en ook in je taart, samen met ander bloemenmengsel. Houd de aarde licht vochtig en zet je taart of cupcakes op een bord zodat ze niet op je tafel lekken. Zet je taartjes in de zon en zie hoe de natuur binnen ook opkomt.



Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 12: Zoom in, zoom uit

12. Zoom in, zoom uit

- a. Loop naar buiten en observeer van een afstandje een boom of plant of struik. Mocht je niet naar buiten kunnen, pak er dan een kamerplant of een bosje bloemen of een stuk fruit bij. Bekijk die op minstens een armlengte afstand.
- b. Omschrijf voor jezelf wat je ziet: vorm, kleur, type bladeren etc.
- c. Loop dichterbij en kijk eens van heel dichtbij naar de schors van de boom/struik of de stengel van de plant. Hoe ziet die er van dichtbij uit? Hard en glad of juist rimpelig? Of misschien wel met kleine haren of stekels? Probeer alle details te zien.
- d. Raak de schors of stengel eens aan (behalve bij giftige planten (of met brandharen) zoals brandnetels of berenklauw).
- e. Ruik er eens aan, en kras dan met je nagel een stukje schors of opperlaag weg. Ruik nog eens.

- f. Herhaal bovenstaande bij het blad, de bloem, de wortel en eventuele andere dingen waar je oog op valt (zaden, bessen, noten etc). Kijk en omschrijf, voel en ruik.
- g. Neem daarna weer afstand van je boom, struik of plant. Laat je ogen over de verschillende onderdelen dwalen en laat de details voor je geestes oog verschijnen. Zie hoe alle details deel uitmaken van het grote geheel. Zeg je boom gedag en loop gevuld met indrukken weer naar huis.

Tip 1: Extra leuk als je een vergrootglas meeneemt!

Tip 2: Met papier kan je afdrukken maken van de boombast: leg het papier op de stam en wrijf met een potlood over het papier. De ribbels van de bast zie je op papier verschijnen. Zo kan je jouw eigen bomenbibliotheek maken.

Tip 3: Ook supertof om alle stappen met een camera vast te leggen van veraf tot close-up. Alle manieren waarop je een boom kan zien (ook bijvoorbeeld alleen de schaduw van de boom).

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 13: Bouw een nest



13. Nest bouwen

- a. Verzamel allemaal fijne zachte spullen zoals kussens en dekens.
- b. Bouw met stokken, latten, (tuin)stoelen en andere materialen een rondvormig nest.
- c. Bekleed het met de zachte spullen die je hebt verzameld.
- d. Ga er lekker in liggen.
- e. Kijk naar de lucht.
- f. Luister naar alle geluiden in je omgeving.
- g. Doezeel even weg.
- h. Eet een lekker fris appeltje of ander fruit.
- i. Geniet van het fijne weer!

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 14: Natuurgezicht

www.shinrin-yokunederland.nl

14. Natuurgezicht

- a. Verzamel takjes, blaadjes steentjes en andere kleine voorwerpen uit de natuur.
- b. Leg ze neer zodat er een vriendelijk natuurgezicht ontstaat.
- c. Maak er zoveel als je wilt langs een pad waar regelmatig mensen lopen, zodat die vrolijke gezichten iedereen toelachen.

Tip 1:Neem de voorwerpen mee naar huis en lijm ze vast op een papier of karton. Als het gedroogd is, kan je jouw natuurgezicht op een mooie plek ophangen.

Tip 2: als je het leuk vindt kan je ook een spiraal leggen of een mooie mandala met herhalende natuurlijke materialen.



Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 15: BuurtSafari

www.shinrin-yokunederland.nl

15. BuurtSafari

- a. Maak eens een wandeling door je eigen buurt (waarbij je natuurlijk 1,5 m afstand houdt van anderen).
- b. Loop op je gemakje, en geef je ogen goed de kost.
- c. Welke verschillende bomen zie je? Hebben ze knoppen? Of al jonge blaadjes?
- d. Zie je bloemen? Welke? Ruiken ze al?
- e. Wat voor dieren kom je onderweg tegen?
- f. Zijn er bijzondere standbeelden of informatieborden over iets dat op die plek is gebeurd?
- g. Zie je straatnaamborden waar iets van natuur in voorkomt?

- h. Vind je onderweg iets wat je nog nooit is opgevallen? Maak er een foto of schets van.

Tip: Maak een mooie routebeschrijving met aandachtspunten (the big five!) onderweg erin aangegeven, en gooi deze bij de burens in de brievenbus, samen met jouw hartelijke groeten. Zo geef je een klein maar groots cadeau.

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 16: Bloemenkransje

16. Bloemenkransje polscorsage/ketting/hoofdtooi maken

- a. Verzamel buiten mooie bloemetjes, bijvoorbeeld madeliefjes of paardenbloemen.
- b. Maak een mooie bloemenkrans met de bloemen. Dit doe je door een klein gaatje in de steel te maken en de volgende stengel erdoor te steken. Bij de laatste bloem steek je voorzichtig het eerste bloemetje door het gat van de laatste stengel.
- c. Je kan je bloemenkrans ook langer maken zodat het een ketting wordt en extra versieren door er blaadjes of veren tussen steken.

Tip: Als je een hoofdtooi of polscorsage wil maken kan je starten met een lint of stuk sisaltouw. Verzamel bloemen, blaadjes en mooie veren. Maak er mooie minibundeltjes van en knip de stelen kort af. Omwikkel de stelen met tape en bijvoorbeeld groen crêpepapier. Maak een klein gaatje in het lint, of draai een stukje sisaltouw tegen de draad in zodat er een opening in het touw ontstaat. Steek de samengebonden stelen van het bundeltje er doorheen. Gebruik lijm of tape om het vast te maken aan het lint of het touw.

Herhaal dit voor je hoofdtooi op zoveel plekken als je zelf mooi vindt. Knoop het lint om je pols met een mooie strik. Je hoofdtooi kan je het best omdoen door eerst het centrale bloemen/veren/blaadjes op je voorhoofd te leggen en daarna de rest recht te leggen. Houd het lint of touw strak zodat je in je nek een strik kan maken.

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 17: Insectenhotel



www.shinrin-yokunederland.nl

17. Insectenhotel

- a. Insecten zijn over het algemeen nuttige en leuke beestjes die helpen in de tuin. Bijen en hommels bestuiven de planten, lieveheersbeestjes en gaasvliegen eten bladluizen en vlinders maken het zomergevoel compleet. Met een insectenhotel in je tuin kun je ze een handje helpen, naar je tuin lokken en de biodiversiteit stimuleren. Het helpt ze schuilen voor slecht weer, geeft ruimte voor het leggen van eitjes en biedt ze een plek om te overwinteren. Je kunt een insectenhotel kopen in je tuincentrum of bij de bouwmarkt, maar zelf bouwen van een paar oude planken is leuker en erg makkelijk. Hier een stappenplan en hulp bij het kiezen van de juiste vulling om de gewenste insecten naar je tuin te lokken.
- b. Kijk op <https://www.eigenwijsblij.nl/huis-tuin/insectenhotel-maak-eenvoudig-zelf-stappenplan> voor een gedetailleerd stappenplan van Remi van Beekum om je eigen insectenhotel te maken. Superleuk!

A close-up photograph of a person's foot resting on a large, flat rock in a shallow stream. The water is clear, showing the ripples and the texture of the rock. The foot is positioned in the lower center of the frame, with the toes pointing towards the right. The rock is dark and wet, with some lighter, sandy patches. The water reflects the light, creating a shimmering effect. The overall scene is peaceful and natural.

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 18: Voetenbad

18. Voetenbad

- a. Verzamel de volgende spullen: een teiltje, twee handdoeken en lekker ruikende kruiden zoals rozemarijn en munt (geven energie), lavendel of kamille (beide ontspannend). Eventueel een handvol ronde steentjes van ongeveer gelijke grootte.
- b. Plaats een fijne stoel in het zonnetje of zoek een bankje op waar je even rustig kan zitten. Als je niet naar buiten kan: plaats een stoel bij het open raam (liefst in de zon). Zorg dat je het toilet even bezoekt vóór je het voetenbadje gebruikt.
- c. Doe de kruiden in het teiltje en giet er daarna heet water op. Breng het teiltje naar de plek waar je wil zitten, leg een handdoek op de grond en zet het teiltje erop.
- d. Ga rustig zitten en doe je schoenen en sokken uit, rol indien nodig je broekspijpen een beetje op.

- e. Voel voorzichtig met je voeten aan het water, en probeer zo heet als je aankan je voeten onder te dompelen (zonder je huid te verbranden natuurlijk!). Hierdoor gaan je poriën wijd open staan en kun je het heilzame effect van de kruiden beter opnemen met je huid.
- f. Doe je ogen dicht en concentreer je op je voeten. Voel hoe het water om je voeten sluit, en als je je voeten voorzichtig beweegt, hoe het heen en weer golft langs je huid.
- g. Focus op je adem. Leg je ene hand op je buik en de andere op je borst. Probeer zeven keer in en uit te ademen zonder je gedachten weg te laten dwalen naar boodschappenlijstjes, voorbereiden van schoollessen of andere afleidende gedachten. Probeer de stilte te ervaren, voel de zon op je gezicht en de warmte van het water om je voeten. Telkens als je gedachten worden opgeschrikt door een invallende taak, begin je weer opnieuw met tellen tot zeven. Heerlijk als je het tot zeven haalt, anders is het na drie tot vier goede pogingen ook helemaal goed.

- h. Als je wil, kan je de ronde steentjes toevoegen aan het water, en zachtjes met je voetzolen over heen en weer rollen. Deze milde voetmassage is heerlijk ontspannend en zorgt voor een betere doorstroming van je bloed.
- i. Blijf rustig zitten tot het water is afgekoeld, of tot je er genoeg van hebt. Droog je voeten goed af en doe als je wilt je sokken en schoenen weer aan. Gooi het water bij een struikje dat wat water kan gebruiken, en neem al je spulletjes weer mee naar huis.

Tip 1: je kan ook een natuurlijk stroompje opzoeken en daar in heerlijk koud water pootjebaden. Heel verfrissend!

Tip 2: via internet kan je heerlijke kruidenmengsels voor voetenbaden bestellen, als je jezelf echt wil verwennen.

Tip 3: Mocht je een voetenbadje samen doen (ieder een eigen teiltje, recht tegenover elkaar), dan kan je daarna elkaars voeten masseren. Helemaal ontspannend!

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 19: Zonnegroet



19. Zonnegroet

- a. De oefening doe je het liefst 's morgens bij een opkomende zon, op een windvrije plek. Maar als vroeg opstaan niet jouw ding is, doe je het op een moment dat het voor jou goed uitkomt.
- b. Ga met je gezicht naar de zon staan. Sta rechtop en met je voeten iets uit elkaar. Je armen hangen los en ontspannen langs je lichaam.
- c. Concentreer je op je adem, voel de weg die je adem aflegt in je lichaam.
- d. Hef nu langzaam je armen opzij, met je handpalm naar boven toe gericht (naar de zon dus) tot even boven ooghoogte.
- e. Je mag nu rustig je ogen sluiten. Voel hoe je je openstelt voor de energie van de zon.

- f. Op een moment dat je zelf aanvoelt hef je je armen verder, helemaal omhoog en breng je je handen rustig samen.
- g. Vervolgens laat je je handen, terwijl ze tegen elkaar blijven, terug zakken tot borsthoogte.
- h. Je kan deze zonnegroet driemaal (of vaker als dat voor jou fijn voelt) uitvoeren. Laat het geluk, de rust en de zonne-energie door je heen stromen.



Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 20: Mandala

20. Mandala

Mandala dankbaarheidsoefening

- a. Verzamel een week lang iedere dag tien voorwerpen uit de natuur die ongeveer gelijkvormig zijn en/of gelijk van kleur. Bijvoorbeeld puntige blaadjes, witgrijze stenen of schelpen, of gele rietstengels. Vind een mooi plekje in je huis waar je mandala ongestoord kan liggen en groeien.
- b. De oefening lijkt eenvoudig: Elke dag leg je de tien verzamelde voorwerpen in een cirkelvorm neer. De dag erna maak je een aansluitende cirkel in of om de al liggende cirkel. Stukje bij beetje groeit je natuurmandala. Bij het neerleggen noem je iets op waarvoor je dankbaar bent. Het is belangrijk om iedere dag tien dingen of ervaringen te tellen zelfs wanneer het steeds moeilijker wordt.

- c. De kracht van de oefening is juist dat je als het moeilijk wordt doorzet en gaat zoeken in je bewustzijn naar niet eerder belichte elementen van de dag. Je dwingt je daarmee om je bewust te worden van al die momenten die je nauwelijks bewust meemaakte. Van alles, waar je dikwijls aan voorbij gaat. Wie weet blijken die kleine dingetjes, nu je er even bewust bij stil staan, helemaal niet zo klein te zijn!
- d. Doe de oefening liefst iedere dag, op een vast moment en voor minstens een week, liefst langer. In principe kan je de oefening om het even wanneer doen tijdens de dag. Voor wie de neiging heeft 's avonds in bed te piekeren, biedt de oefening 's avonds vóór het inslapen als bijkomend voordeel dat je deze piekergedachten bewust stopzet en vervangt door positieve.

Challenge: Elke dag een dosis natuur!

Dag 21: Schatzoeken



21. Schatzoeken

- a. Pak een mooi doosje of bakje (of maak er een) en versier het van binnen en van buiten.
- b. Ga iedere dag even naar buiten en maak een wandeling van een half uur (of meer). Focus voor je begint met wandelen op een moment in je leven waarin je je heel erg goed voelde, in een flow was, je vol enthousiasme was. Zie dat moment helemaal in detail voor je. Pak het gevoel beet in jezelf en ga daarmee aan het wandelen.
- c. Kijk onderweg goed om je heen en laat je oog vallen op datgene in de natuur wat dat gevoel van binnen versterkt. Als het iets is dat op de grond ligt, (steen, dennenappel, blaadje etc.) kan je het meenemen. Als het iets anders is (dier, vastzittende bloem, rotsformatie o.i.d.), dan kan je er een foto van nemen.

- d. Vul je schatkistje met voorwerpen en foto's van dingen die bij jou dat heerlijke gevoel van binnen oproepen en versterken. Je kan daar ieder moment uit putten als je even inspiratie nodig hebt, of je onzeker voelt. Jij bent jouw eigen schat, de natuur helpt je te zijn wie je bent.

Copyright: Shinrin-yoku Nederland® 2020

Deze challenge is gemaakt door Shinrin-yoku Nederland® in de periode dat er een lockdown was in Nederland in verband met de COVID-19 crisis. Doel van de challenge: mensen stimuleren om iedere dag een half uur natuur tot zich te nemen om hun immuunsysteem te versterken, stress te verminderen en zo de kans op ziekte te verkleinen.

Als je deze natuurchallenges wilt delen, dan mag dat alleen met bronvermelding. Het is niet toegestaan om (delen van) deze uitgave te verkopen of voor commerciële doeleinden te gebruiken. Indien je deze uitgewerkte challenges anders dan particulier wilt gebruiken, bijvoorbeeld met school, sportclub of scouting, vraag je hiervoor schriftelijk toestemming aan Shinrin-yoku Nederland®.

De foto's zijn, afgezien van Moddertaart en Mandala (gratis via Freepik), eigendom van Shinrin-yoku Nederland® en gemaakt door Petra Heeren-Hoff.

www.shinrin-yokunederland.nl
info@shinrin-yokunederland.nl