



Ontdek het zelf en stap, wandel of fiets in de voetsporen van paters en prinsen.

V.U.: Isabelle Lindemans, Diestsebaan 28, 2230 Herselt



de Merode
landschapspark
stilte, rust en ruimte

Dag van
de stilte
2024
26.10 – 27.10



De activiteiten in kader van de Dag van de Stille kwamen tot stand dankzij de medewerking van de lokale besturen uit het Merodegebied en Avansa Kempen, en de financiële ondersteuning van alle partners van Landschapspark de Merode.



bezoekdemerode.be



Dag van de stilte 2024 26.10 – 27.10

Het laatste weekend van oktober gaat de wintertijd in: we zetten dan met z'n allen de wijzers één uur stil. In Landschapspark de Merode gebruiken we die extra tijd graag om ook zelf te verstillen. Even geen deadlines, lawaai en gedoe. Maar bewust genieten in het Merodegebied.

Iets voor jou?

Verstillen kan op veel manieren. Neen, je hoeft niet per se op een stoel te zitten zwijgen. En neen, je hoeft geen meditatiespecialist te zijn. Wie een boom wil knuffelen kan dat, maar wie liever gewoon een dier aait kan dat evengoed. Jong en oud horen erbij. Klank en beeld, bewegen en stilstaan, doen en laten: stiltebeleving is breed. Ontdek in deze folder hoe je met een waaier aan activiteiten de kans krijgt om stilte op jouw manier te beleven in Landschapspark de Merode. De prachtige natuur en onze gastvrije ondernemers kunnen je hierbij alleen maar helpen.

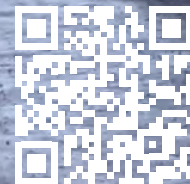
Comfortabel

Dikke truien, gemakkelijke schoenen, loszittende kledij. Als het nodig is ook een regenjas. Maak het je vooral gemakkelijk tijdens de activiteiten van de Dag van de Stilte zodat je optimaal kan genieten van het buiten zijn!

Praktisch

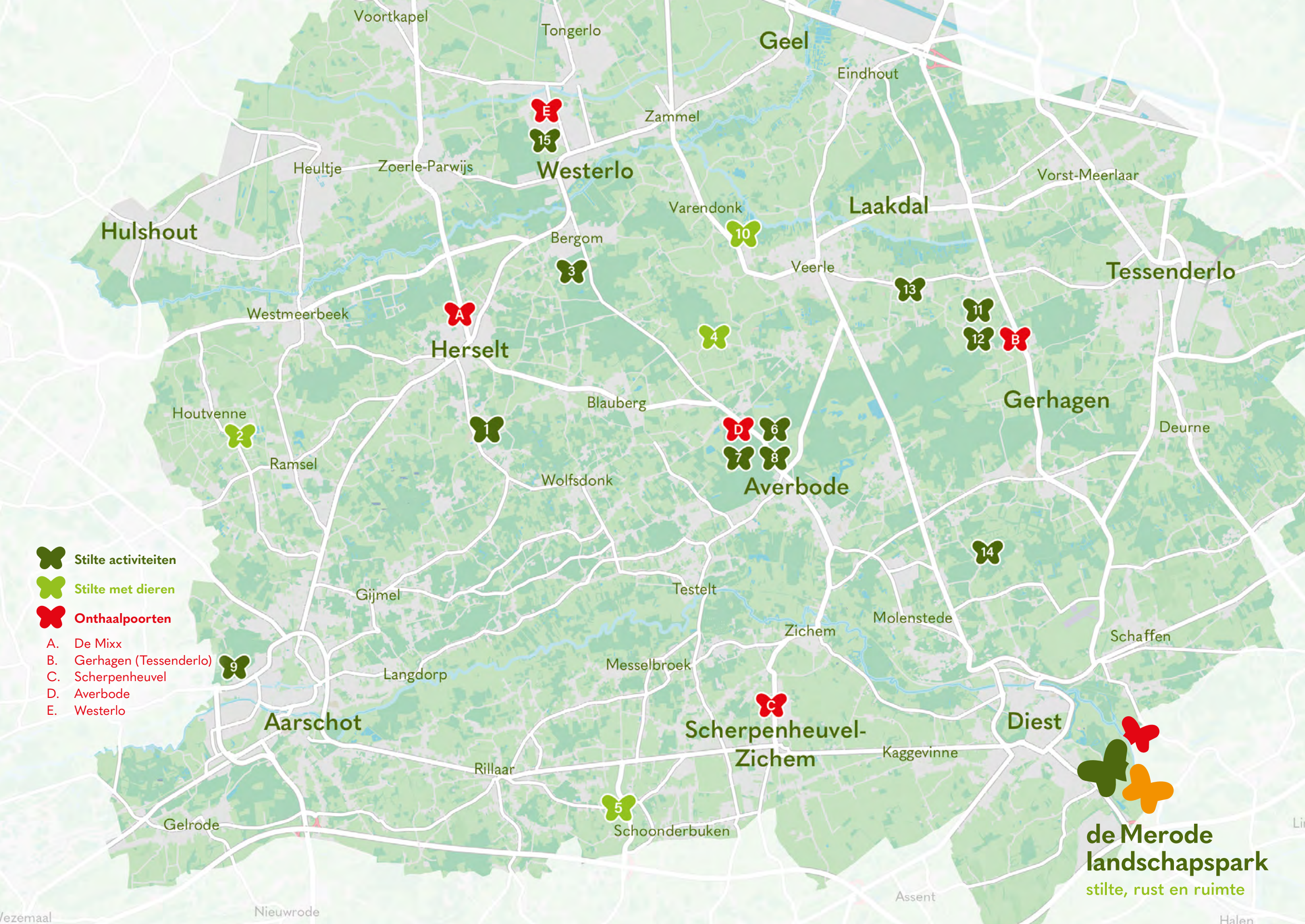
Voor alle activiteiten is vooraf inschrijven noodzakelijk. Om het rustige karakter te behouden zijn de plaatsen vaak beperkt. Schrijf je dus tijdig in. Meer gedetailleerde info vind je op bezoekdemerode.be.

De partners van
Landschapspark
de Merode wensen je
een fijne
Dag van de Stilte.



Meer info en inschrijvingen
bezoekdemerode.be





15 Klankrelaxatie

ZA 26.10, 15u en 18u

Lokaal dienstencentrum Varenwinkel,
Wolfsdonksesteenweg 204, Herselt

Stap met deze klankrelaxatie van Sensua Natura uit de drukte van het dagelijks leven en dompel jezelf onder in een oase van rust. Laat de stress van je afglijden terwijl de harmonieuze klanken je geest kalmeren. Ervaar hoe je lichaam ontspant dankzij zorgvuldig geselecteerde geluiden van onder meer handdrums, didgeridoo, rumifluit, Tibetaanse en kristallen klankschalen. Meebrengen: kussen en deken. Er worden yogamatjes voorzien.

🕒 1 U. € 3 OF € 0,6 KANSENTARIEF UITPAS

2 Geitenyoga

ZA 26.10, 13u30

Geitenboerderij 't Plekske, Hoekeinde 25,
Herselt

Yoga houdt je fit en brengt innerlijke rust. Dieren hebben een positief effect op ons brein, wat ons gelukkiger maakt. Geitenyoga op geitenboerderij 't Plekske combineert beiden! Wist je trouwens dat geiten niet enkel schattige maar ook nieuwsgierige dieren zijn die graag worden geknuffeld? Je kan zowel individueel deelnemen (13u30) als in duo met je (klein)kind (15u). Afsluiten doen we met een ijsje. Meebrengen: yogamatje.

🕒 1 U. € 3

3 Vertelwandeling Hertberg

ZO 27.10, 13u30

Provinciaal Groendomein Hertberg,
Diestsebaan 28, Herselt

Loslaten. De herfst kleurt de wereld rood, bruin en okergeel. Je denkt met een vleugje weemoed terug aan de warme, volle zomerdagen, maar binnenkort zal je knus en veilig de winterstilte opzoeken. Ook het bos bereidt zich voor op de winter. Samen met verhalenverstelster Rien Van Meensel ga je net als de bladeren zachtjes leren loslaten. Je wandelt, krijgt een eenvoudige natuuropdracht en luistert naar verhalen. Voor kinderen van 9 tot 99 jaar. Meebrengen: kleine versnapering.

🕒 2,5 U. € 4 OF € 2 KIND

4 Gezinswandeling met paarden

ZO 27.10, 10u

Berkenpad, Poedertoren 11, Herselt

Tijdens deze wandeling door de Merodebossen zitten de kinderen op het paard terwijl de ouders het paard begeleiden. Paarden stralen een grote rust uit en zijn één met de natuur. Zo helpen ze ons om uit ons hoofd en naar ons gevoel te gaan, en gewoon te 'zijn'. Tussenstopjes op mooie plekken. Pauze met cake en drankje. Ervaring met paarden is niet vereist.

🕒 3 U. € 15 OF € 7 KIND

5 Aikido bij de schapen

ZO 27.10, 14u

Schapenboerderij Het Nijswolkje,
Schoonderbeukenweg 294, Rillaar

Kom kennis maken met Aikido op schapenboerderij Het Nijswolkje. Een krijgskunst die vrede creëert door conflict om te buigen tot harmonieuze verbinding. Je trekt best gemakkelijke kledij aan. Iedereen welkom, geen ervaring vereist.

🕒 1,5 U. € 2

6 Als de stilte te luid is

ZO 27.10, 15u

Abdij Averbode, zaal Antwerpen,
Abdijstraat 1, Averbode

Soms is stilte geen geschenk, maar een dagelijkse realiteit waar niet aan te ontsnappen valt. Stilte kan dan heel luid worden en pijn doen. Marleen Daems biedt je als coach handvaten om in zo'n situatie om te gaan met stilte. Verwacht geen saaie lezing, maar een dynamische workshop.

🕒 2 U. € 7,50

7 Mindful run Averbode Bos & Heide

ZA 26.10, 9u

startpunt aan de parking van Het Moment
(Herseltsebaan 2, 3271 Averbode)

Je maakt kennis met de verschillende facetten van het lopen en leert beter te luisteren naar je lichaam. Je wordt bewuster van je loophouding, ademhaling, en eigen kracht en energie. Tijdens het joggen leer je hoe je stress kan verminderen via ademhalings- en focusoefeningen. Deze workshop is zowel voor de beginnende als de meer ervaren loper. Afstand 5 km. Begeleiding door Inki Reuvis.

🕒 75 MIN. € 5 OF € 1 KANSENTARIEF UITPAS

8 Mindful walk Averbode Bos & Heide

ZA 26.10, 11u

startpunt aan de parking van Het Moment
(Herseltsebaan 2, 3271 Averbode)

Deze mindwalk workshop is een combinatie van bewegen, mindfulness, en ontspannings- en ademhalingsoefeningen. De natuur zorgt hierbij voor een versterkend positief effect. De laagdrempelige oefeningen zijn geïntegreerd in een korte wandeling van 3 km, te midden van een prachtig landschap. Begeleiding door Inki Reuvis.

🕒 75 MIN. € 5 OF € 1 KANSENTARIEF UITPAS

9 Yogawandeling in het spoor van de vleermuis

ZA 26.10, 9u

Meetshovenbos, Ter Heidelaan 97, Aarschot

Verstillen en vertragen, zoals vleermuizen in hun winterslaap. Tijdens deze yogawandeling brengt Sara van Yoga Natuurlijk je langs de mooiste en stilste plekjes van Meetshovenbos. Eindigen doe je bij de vleermuizenverblijven, met een drankje én met boswachter Gert Verbruggen, die ons alles vertelt over de vleermuizen en hun zomer- en winterverblijf. Geen ervaring of yogamatje vereist.

🕒 2,5 U. € 5

10 Wandelen met alpaca's

ZA 26.10 en ZO 27.10, 13u

Het Varentje, Varendonksebaan 1,
Veerle-Laakdal

Alpaca's doen de dingen vaak op hun gemak. De rust die ze hierbij uitstralen komt tijdens het samenzijn met deze dieren gemakkelijk bij jou terecht. Met hun grote donkere ogen, zachtvaardig karakter en hun guitige kop zijn ze heerlijk gezelschap voor een ontspannende wandeling door de prachtige Merodebossen. Onderweg krijg je uitleg over deze bijzondere en van oorsprong Zuid-Amerikaanse dieren.

🕒 1 U. € 10

11 Bosbaden voor rolstoelgebruikers

ZO 27.10, 10u

Poort Gerhagen - Bosmuseum Zavelberg 10,
Tessenderlo (parking via Heggebossenweg)

Ervaar de weldadige effecten van een bosbad op je mentale gezondheid. Dompel je onder in de sfeer van de natuur, open je zintuigen, vertraag en ontspan. Terwijl jij verstilt, legt de rust van natuurgebied Gerhagen zich als een zacht dekentje over je heen. Enkel voor rolstoelgebruikers op een aangepaste route. Begeleiding door Didier Anthonis.

🕒 2,5 U. € 15 EURO INCL. BEGELEIDER

12 Yogawandeling Gerhagen

ZA 26.10 en ZO 27.10, 9u30

Poort Gerhagen - Bosmuseum Zavelberg 10,
Tessenderlo (parking via Heggebossenweg)

Het stiltegebied Gerhagen is een ideale plek voor yoga in de natuur. Tijdens een wandeling van 4 km doe je samen met begeleider Geert eenvoudige, rechtstaande oefeningen om je lichaam te ontspannen. Stiltemomenten nodigen je uit om jezelf te verbinden met het omringende landschap. Geen ervaring of yogamatje vereist.

🕒 2 U. € 2

13 Adem je blij

ZO 27.10, 13u

B&B De Levensboom, Schrikhoek 26, Schoot

We ademen ongeveer 17.500 keer per dag zonder erbij stil te staan hoe we ademen en welk effect dit heeft op ons. Tijdens deze workshop leert Ilse van De Levensboom je bewust met je ademhaling omgaan. Te midden van de Merodebossen vul je je longen met zuurstofrijke lucht. Je keert terug naar huis met een rugzak vol waardevolle kennis over je ademhaling. Na afloop is een hapje en drankje voorzien.

🕒 1,5 U. € 5

14 Stiltebostocht voor jongeren

ZO 27.10, 10u

Dassenaarde, Asdonkstraat 15, Diest

Ben je 10+ en ervaar je wel eens druk en overprikkeling? Dan ben je in onze hectische wereld geen uitzondering. Bij deze bostocht in Dassenaarde staat stilte centraal. Jongerencoach Peggy van Pakjekracht helpt je door zintuigelijke en creatieve oefeningen opnieuw stilte te vinden. Na deze fijne ervaring krijg je nog een hartverwarmend drankje. Meebrengen: handdoek.

🕒 2 U. € 4

15 Poëtische focuswandeling

ZO 27.10, 9u30

Bibliotheek Westerlo, Kasteelpark 5, Westerlo

Stilte kan je op verschillende manieren ervaren. Op deze wandeling door natuurgebied de Beeltjens krijg je focusoefeningen met Dominique van Energia en gedichten van het Westels poëzieatelier. Daarna luister je naar een verhaal in de bib en kan je snuisteren in een boekenhoekje, met een lokaal drankje en iets lekkers uit Landschapspark de Merode.

🕒 3 U. € 5



Schrijf je in op
bezoekdemerode.be