

SLOWMOTIONWANDELING: VERTRAGEN. VOELEN. ONTSPANNEN.

Gebaseerd op De Buitenpsychologen (2022)

DOEL

Vertragen en ontspannen, uit het hoofd en in het lichaam komen, stress-reductie, herstel.

ALEEN OF SAMEN?

Deze oefening kan zowel alleen als in tweetallen gedaan worden. Alleen: meer focus op je eigen tempo, gevoel en reflectie. Samen: waardevol om stil te staan bij elkaars waarnemingen en ervaringen, met mogelijkheid tot uitwisseling.

KERN VAN DE OEFENING

Begin met 3 diepe ademhalingen (in door de neus, uit door de mond).

Start in normaal tempo en vertraag geleidelijk.

Richt je aandacht op je voeten en hoe ze de grond raken (eventueel schoenen uit in het gras)

Laat het tempo los, er is geen goed of fout.

Sta stil bij wat je ziet, hoort, ruikt of voelt. Benoem dit bij jezelf of hardop.

Stel jezelf of elkaar vragen:

Wat valt mij op?

Waar doet dit mij aan denken?

Hoe voelt het hier en nu?

TIPS TIJDENS DE WANDELING

Onrust? Sta bewust stil, voel je ademhaling.

Tempo te hoog? Benoem het en vertraag opnieuw.

Nergens bij stilstaan? Stop zelf af en toe, adem diep in, kijk, luister, ruik, voel.

Alles is goed: zitten, liggen, bewegen of stilstaan – voel wat jij nodig hebt.

DUUR

20–30 minuten (korter of langer naar behoefte).

VRIJHEID

Alles is goed. Sommigen willen juist door, anderen even zitten, liggen, bewegen of een andere actie nemen. Voel wat nodig is.

Een rustige omgeving biedt ruimte: bos, tuin, paden.

REFLECTIE NA AFLOOP

Hoe voel ik mij nu?

Wat wil ik meenemen naar mijn werk of dagelijks leven?