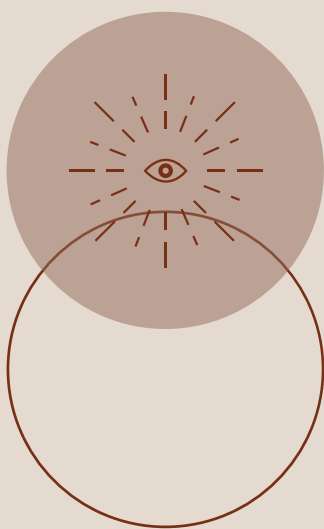


# het bos in *ritueel*





# Welkom

Door de natuur op te zoeken verbind jij je met haar zachte oerkracht. Ze helpt je weer terug, thuis te komen bij jezelf. En het fijne is dat de natuur nooit ver weg is. Je vindt haar overal. Buiten, om je heen. En binnen in jou.

Met het HET BOS IN RITUEEL wil ik je graag uitnodigen een liefdevolle relatie op te bouwen met de natuur en je daarbij te verbinden met jezelf, jouw omgeving en Moeder Aarde.

## Voel jij ook de uitnodiging van de natuur?

Ik spreek hierover het bos, maar voel je vrij om de natuur welke voor jou het meest bereikbaar is -of jou het meest aanspreekt. Het betreden van het bos zou gelijkwaardig mogen zijn aan elke ontmoeting die je hebt met een geliefde, dierbare vriend(in) en eigenlijk met ieder ander levend wezen. Vanuit jouw hart. Met een liefdevolle houding en respect voor al het leven

## Kom mee het bos in!

Je kunt HET BOS IN RITUEEL gebruiken op de manier die jou het beste past. Schroom niet om er jouw eigen draai eraan geven of een eigen HET BOS IN RITUEEL te creëren.

Heel veel plezier in het bos (of strand, park of mooie tuin)!

# ontmoet het bos

## Begroet de natuur



- Kies een plek uit waar je het bos wilt betreden. Dat kan een gemarkeerde ingang zijn, een poort of andere natuurlijke gevormde ingang.
- Neem een moment om je dagelijkse zorgen en gedachten achter te laten voor je het bos instapt. Dat kun je doen door met elke ademhaling, bewust uit te ademen dat wat je los wil laten en jouw intentie voor jouw bezoek in te ademen. Je kunt er voor kiezen je zorgen en gedachten te benoemen, maar het is ook helemaal prima om het je zorgen en gedachten te noemen.
- Spreek een liefdevolle wens uit, doe een gebed of een visualisatie voor de bescherming voor jezelf en voor de natuur, Moeder Aarde en al het leven.
- Stap het bos in en maak bewust connectie met de omgeving. Begroet de bomen, planten, de dieren, de lucht, de zon en de aarde etc. Dat hoeft niet hardop, maar mag ook luid en helder binnen in jou klinken.

## Verbind je met de natuur



- Maak een stille wandeling, waarin je contact maakt met de stilte door je aandacht naar binnen te richten. De wandeling duurt zolang als jij wilt. Je aandacht is bij je ademhaling. Kies ervoor om voorbijgangers eventueel met een klein gepast gebaar vanuit jezelf te groeten, zonder uit de stilte te hoeven treden. Maar het hoeft niet. Je kunt er ook voor kiezen om met je aandacht bij jezelf te blijven.
- Na je stille wandeling gebruik je je zintuigen om je langzaam weer te verbinden met je omgeving. Neem een moment om de geuren, (en smaken), kleuren, geluiden de temperatuur en de weersomstandigheden in je op te nemen.

# ontmoet het bos

## Vindt jouw ritme



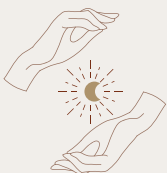
- Alles in de natuur heeft haar eigen ritme en door de natuur op te zoeken nodigt ze je uit om te bewegen op jouw eigen natuurlijke tempo. Vindt jouw eigen (loop)tempo, waarin er ruimte is voor jouw eigen beweging en merk op welk ritme zich vanuit jou ontplooft.

## Vraag om toestemming



- Vraag toestemming aan de desbetreffende levensvorm voor je een blad, bloem of vrucht plukt of andere natuurschatten meeneemt, een ongemarkeerd pad wilt in slaan of wilt rusten tegen de stam van een boom. Vaak voel je simpelweg aan of het oke is.
- Wil je graag wild plukken? Zorg dat je van tevoren geïnformeerd bent over eventuele planten en kruiden welke beschermd/bedreigd zijn met uitsterven en pluk met mate en alleen voor zelf gebruik. Laat genoeg over voor de vogeltjes en andere dieren, alsmede voor de voortplanting van de plant zelf.

## Dank de natuur



- Als jou bezoek aan de natuur weer tot een einde komt neem dan de tijd om afscheid te nemen. Neem een moment om je dankbaarheid uit te spreken. Wat er ook in je opkomt. Biedt een geschenk aan als dank en erkenning voor wat jouw bezoek aan de bos je op dat moment heeft gebracht. Bijvoorbeeld een van de natuurschatten die je tijdens jouw bezoek hebt gevonden, zolang een natuurlijke oorsprong heeft en past in de omgeving waar je bent.

JOUW 'DE NATUUR IN' RITUEEL



# Tot slot

Met heel veel liefde heb ik HET BOS IN RITUEEL samengesteld en gemaakt en is onderdeel van het InBloei aanbod. Ook vindt je HET BOS IN RITUEELI in de InBloei cirkel bibliotheek.

## Inspiratie en gebruikte bronnen

Mijn voorouders, leraren, geliefden, willekeurige ontmoetingen, Moeder Natuur en het bos.

Julia Plevin en OBOD

## Colofoon

Copyright © 2023 Laura Veldman | [www.coachinginbloei.nl](http://www.coachinginbloei.nl)

Illustraties organische vormen; Cora Verhagen

Illustraties, Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Canva en Laura Veldman

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Contact

Laura Veldman

[laura@coachinginbloei.nl](mailto:laura@coachinginbloei.nl)

06 248 33 182

De Wilde wijze lessen van Moeder Natuur in jouw mailbox

Alleen maar goeds, geen spam :-)





Ik ben Laura en ik neem je mee het bos in om de natuur in jezelf te ontmoeten. Ik ben er voor jou om de overgangen en wendingen op jouw reis inniger te omarmen, dieper te koesteren en hartgrondig te vieren .In alle seizoenen van jouw leven. Voor het meisje, de moeder, de wilde -en de wijze vrouw.

Ik help je om te verbinden met de helende kracht van Moeder Natuur en af te stemmen op haar voedende ritmes en de natuurlijke cyclus. Zo kun je gemakkelijker meebewegen op de eb en vloed van het leven en leer je te vertrouwen op jouw wilde wijsheid als gids op jouw levenspad, zodat je richting kunt geven aan het leven wat zich vanuit jou ontvouwt.

Dat doe ik door je mee te nemen op de Wilde bosbad sessies en het begeleiden van een hartverwarmende natuurceremonie of diep helend ritueel. Ook ga ik graag met je mee op een zacht voedende Bosbad wandeling en organiseer ik de Wilde moedernatuur cirkel en de Jouw wilde jaar cyclus (2023).

Kom je mee het bos in?

