

VOOR PROFESSIONALS IN ZORG EN WELZIJN DIE
MENSEN ONDERSTEUNEN BIJ GEZONDHEID EN HERSTEL

DE KRACHT VAN BUITEN

BOSBADEN VOOR MEER MENTALE
KRACHT, ONTSPANNING EN KALMTE



bosbaden & forest bathing academy



WAT HET IS HET

De Kracht van Buiten is een natuurinterventie die aandacht en herstel versterkt. Bij een bosbad wordt een kleine groep deelnemers begeleid door een gids die helpt bij natuurverbinding. Deze vorm van ontspannen buiten zijn zorgt voor een krachtige gezondheidsimpuls.

VOOR WIE

Professionals in zorg en welzijn kunnen Kracht van Buiten eenvoudig inkopen voor hun groep of caseload. Groepen van 5 tot 12 deelnemers werken het meest prettig.

De Kracht van Buiten past bij stadsbewoners die meer rust, welzijn en richting willen voelen. Juist voor mensen die veel dragen, weinig buiten komen of zoeken naar een helder moment in een volle dag is Kracht van Buiten een alternatief.

WAT DEELNEMERS ERVAREN

Groen geeft ruimte. Deelnemers merken hoe hun aandacht verschuift naar wat zij waarnemen: lichtval, vormen, beweging van lucht en de aanraking van bladeren of schors. Het lichaam ontspant en de gedachten worden helderder. De groep loopt samen en ondersteunt elkaar op een natuurlijke manier.

Deze manier van buiten zijn versterkt focus, stimuleert creativiteit en geeft ruimte aan herstel.

- verlaging stresshormoon cortisol
- effect op hart en bloedvaten
- actief immuunsysteem door phytoncides
- rust door activatie parasympathische zenuwstelsel
- natuurlijker dag- en nachtritme
- meer creativiteit en oplossingsgericht denken
- minder piekeren en mildere depressieve gevoelens
- gevoel van verbondenheid



ROL VAN DE BOSBADGIDS

De gids houdt overzicht en draagt de structuur van de uitvoering. De route wordt vooraf verkend en passende materialen worden meegenomen. De sfeer is open en uitnodigend.

De uitvoering duurt 90 tot 180 minuten. De groep verzamelt op een groene plek die veilig voelt. Na een welkomstronde volgt een natuurmeditatie die de zintuigen activeert. Deelnemers luisteren, kijken en voelen hoe hun aandacht zich opent in het groen.

De gids nodigt uit tot gerichte natuurbeleving. Er ontstaan momenten van ontmoeting die aansluiten op wat de natuur laat zien. Soms raakt iemand een blad of stam. Soms valt het licht ergens op.

De groep komt samen in een cirkel.

Delen mag. Luisteren staat centraal en oordeel speelt geen rol.

De uitvoering eindigt met een theeceremonie. Verse kruiden en iets kleins erbij vormen een hartelijke afronding van het bosbad.

SAMENWERKING MET ZORG EN WELZIJN

De Kracht van Buiten sluit aan bij doelen rond gezondheid, veerkracht en dagelijks ritme. Professionals kunnen de uitvoering eenvoudig inkopen voor hun groep. Afstemming over locatie, doel en planning gebeurt in overleg.

PRAKTISCH

Groepen tot 10 deelnemers

Duur: 90–160 minuten

Thee van lokale kruiden en iets kleins is inbegrepen

Locatie in overleg ook binnen de wijk

TARIEVEN

Een uitvoering kost €345 (ex. btw).

Voor meerdere uitvoeringen binnen een half jaar maken we een passende prijsafspraken (advies is 3 maal)



RESULTATEN VOOR DEELNEMERS

- Meer rust en helderheid
- Versterkte veerkracht
- Betere slaap
- Minder piekeren
- Een lichter blijer gevoel
- Gevoel van verbondenheid

CONTACT

Forest Bathing Academy
www.bosbadden.nl

Neem rechtstreeks contact op voor afstemming en planning.
info@bosbadden.nl | 0644377900