

Voorbeeld van een introductie

Kennismaking

"Welkom, allemaal, fijn dat jullie er zijn, we hebben net al even persoonlijk met elkaar gesproken."

Ik wil jullie vragen om in een kring te gaan staan en je naam te zeggen en kort waar je vandaan komt en als je wilt iets over je verwachtingen.

Ik geef een stokje aan degene die wil beginnen met het voorstelrondje en vertel dat hij/zij deze door moet geven zodra hij/zij klaar is.

Bedankt. We gaan vandaag nog een paar keer zo in een cirkel bij elkaar komen. Zo'n cirkel waarin je bij elkaar komt om je ervaringen te bespreken, dat is een oeroude vorm, hé? Denk maar aan King Arthur en zijn rond tafel. Of aan de Pow Wow van inwoners van Amerika. Hebben jullie al eens zo ervaringen uitgewisseld? Ik geef ruimte aan eventuele reacties uit de groep en geef het talking piece aan diegene Ik vertel over het gebruik van de talking piece en dat wie aan het woord is, aan het woord blijft en we ruimte geven om degenen zijn verhaal te laten doen. "

Intro

- Over jou
- wat bosbaden is (Japanse oorsprong, hoe het werkt, ontstaan en ontwikkeling, welzijn en gezondheidseffecten)
- wat het verschil is met andere natuurwandelingen (zie ook veelgestelde vragen op bosbadden.nl)
- wat bosbaden voor jezelf betekent.

Over de locatie

- Waar we zijn
- wie de beheerder is
- eventueel iets over de historie en inrichting
- voorzieningen: toiletten, water ect.
- telefoongebruik.

Info over het terrein

- Info over de route.- BV: Er is een stukje dat glad kan zijn, jullie hebben comfortabele schoenen aan?
- Conditie: Iemand slecht ter been? Ik informeer of diegene begeleiding wenst.
- Voorwaarden: bv. we gaan voor een deel van de sessie op de paden blijven, op een ander deel mag je gaan en staan waar je wilt. Dat is toegestaan.

EHBO

- Vanavond controleren of je geen teken ziet in je liezen of knieholtes.
- Ik heb insectenspray bij me, zonnebrandcrème, vaseline voor schrale lippen en een EHBO doos.
- Ik vertel dat ik eenvoudige EHBO kan en dat ik in geval van nood een beroep op de rest van de groep zal doen totdat we echte eerste hulp hebben.

Opbouw van de sessie

- Wel en niet praten: de cirkel.
- Vertel bv. dat we beginnen met Pleasure of present en dat een bosbad soms met mindfulness wordt vergeleken en dat je benieuwd bent hoe je deelnemers dat ervaren na afloop.
- Vertel over hoe uitnodigingen gaan, hoelang ze duren en dat jij de tijd bijhoudt.
- Vertel over de afsluiting.

Coyote Call

- Vertel dat de groep uit mag waaieren, en dat we weer bij elkaar komen door een 'coyote call' in ons geval eerder een luid duifje. Dat gaan we even oefenen.