



# Fysiotherapie & bosbaden



Branchevereniging  
Bosbadgidsen  
Nederland

## BOSBADEN

06-39828008

[www.inhetgroenewoud.nl](http://www.inhetgroenewoud.nl)

[info@inhetgroenewoud.nl](mailto:info@inhetgroenewoud.nl)

## Rust

We zijn druk. We moeten van alles. We hebben nauwelijks tijd voor onszelf. Daarbij: we horen veel nare berichten.

We hebben behoefte aan rust. We willen ons hoofd leegmaken, we willen ons goed voelen, we willen ontspannen.



De natuur geeft ons rust. Rust: een bos, een mooi paadje waarop je in stilte kunt wandelen ... het lawaai om je heen verstilt, de stress zakt uit je lichaam. Je dompelt je onder in de atmosfeer van het bos. Alsof je in een geneeskrachtig bad ligt en de stress uit je lichaam verdwijnt.



## Een bosbad: een diepe ontspanning

Stress: We hebben ons in de loop der tijd steeds meer van de natuur verwijderd. In plaats daarvan zijn we belast met steeds meer eisen, die op ons drukken en stress veroorzaken.

Stress zorgt voor een zware belasting. Stress leidt tot klachten. Stress onderdrukt je en beknot je om vrij te denken. Stress slurpt je aandacht op.

Ik nodig je uit om je stress en je beslommeringen van je af te spoelen in een bosbad. Tijdens je bosbad ben je één met de natuur. Dit kan in een bos zijn, maar dat hoeft niet. Samen laten we de onrust en hectiek achter ons. Aan haast doen we niet. We staan stil bij de rust, bij de serene sfeer van de natuur.

## Vertragen

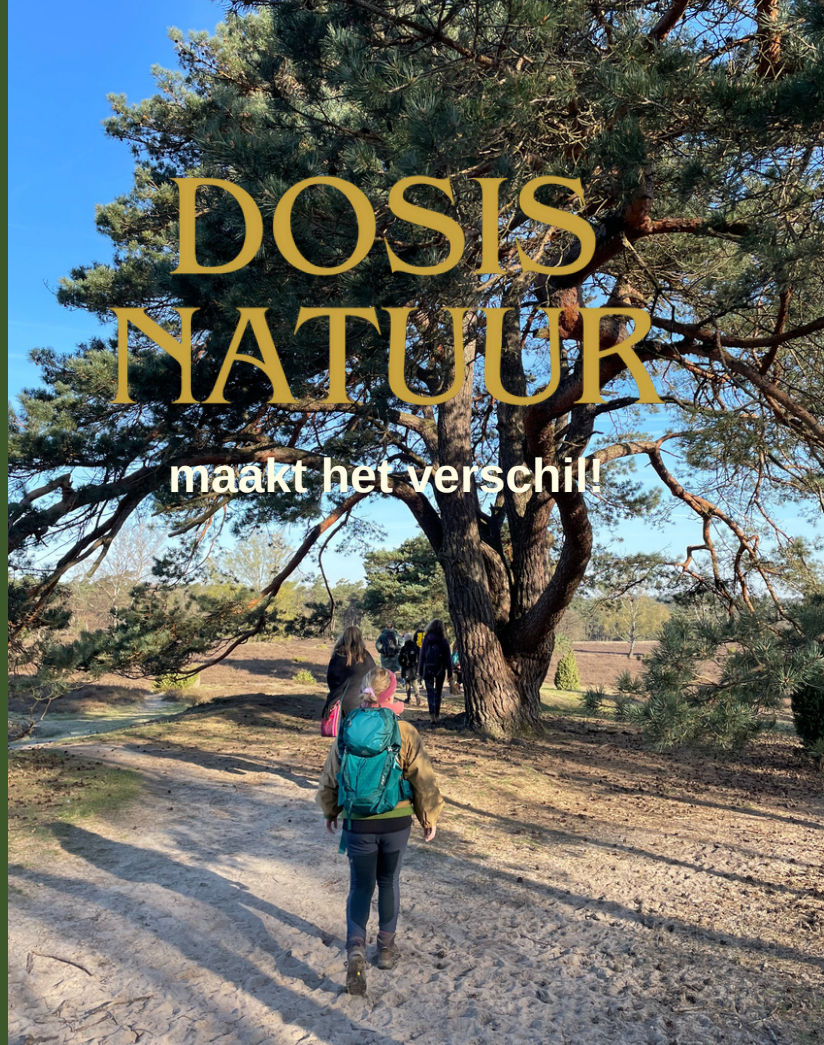
Een bosbad is een bewuste en onthaaste wandeling door de natuur. Om te ontsnappen aan de snelle wereld, en om je zorgen even opzij te zetten. Een wandeling naar een gelukkiger en gezonder leven. Naar een leven met meer welzijn.

Bij een bosbad ben je in en met de natuur. We verstillen, vertragen en verbinden. We wandelen wat, we dwalen wat rond, gaan op eigen intuïtie op pad, naar dat wat jouw aandacht trekt.

We gebruiken onze zintuigen. Die brengen je in het moment. Dat brengt je makkelijker bij je geluksmomenten.

# DOSIS NATUUR

maakt het verschil!





## Oermens

Als gids wil ik je je ingeboren ontspanning teruggeven en je weghalen uit het dagelijkse, ongedurige leven.

Leer te ruiken, te zien en te luisteren.

Ervaar dat je een onderdeel bent van de natuur, zoals de oermens dat ook was. Het is de oermens, waaruit we zijn voortgekomen, die de natuur ervaaarde als zijn huis. Niet zo gek, dat je als vanzelf in de natuur ontspant; je komt thuis..

*Voel de wind door je haren en op je huid.  
Aanschouw de kleurschakeringen  
in het  
landschap. Ruik de geuren die het bos je  
aanbiedt.*

*Een bosbad is een bewuste en  
onthaaste wandeling door de  
natuur en naar een gelukkiger  
en gezonder leven.*

*Het draagt ertoe bij, dat we  
minder zwaar aankijken tegen  
de zorgen en problemen die  
ons omringen.*

## Specifiek aanbod:

- Bosbad met lunch in de natuur.
- Bosbad op zaterdag: Elke eerste zaterdag van de maand.
- Weekendje weg? Elke dag een bosbad!
- Mindervalide: Kom gerust bosbaden. Kijk op de website.

## Cursussen met meer natuur:

- Fijner (thuis)werken.
- Meer welzijn, minder stress: Leefstijltraject.
- Meer welzijn ondanks chronische pijn.



[www.inhetgroenewoud.nl](http://www.inhetgroenewoud.nl)



### Goed om te weten:

- Een bosbad kost € 40. Besloten groep? bel even!
- Kosten voor cursus met meer natuur? zie website!
- Mindervalide / handicap? Er zijn groepen met een aangepast programma.

### Wie is je gids? Brigitte Grünewald:

- Gecertificeerd bosbadgids
- Buitenfysiotherapeut met aandachtsgebied adem en ontspanning



Branchevereniging  
Bosbadgidsen  
Nederland





**in het Groene Woud**  
Fysiotherapie & bosbaden

Zijn we nog verbonden met de natuur?  
Natuur geeft rust en ontspant.



06-39828008

[www.inhetgroenewoud.nl](http://www.inhetgroenewoud.nl)

[info@inhetgroenewoud.nl](mailto:info@inhetgroenewoud.nl)