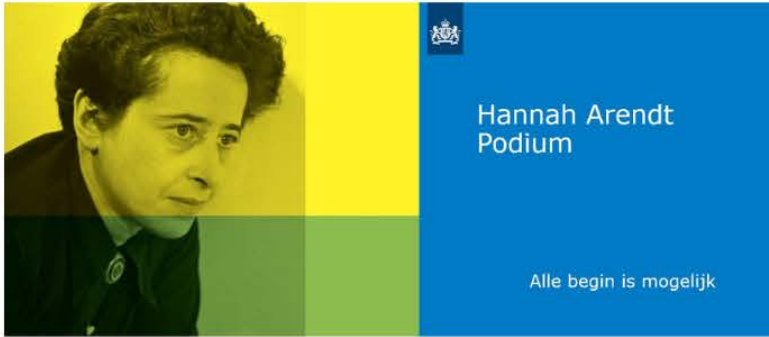


Initiatiefnemers:



ALLES IS  
**GEZONDHEID**



Rijksvastgoedbedrijf  
*Ministerie van Binnenlandse Zaken en  
Koninkrijksrelaties*

**ANNE-MARIE STOFFER**  
**COACHING**



# Inspiratieroute



**De kunst van het welzijn:  
van buiten naar binnen**

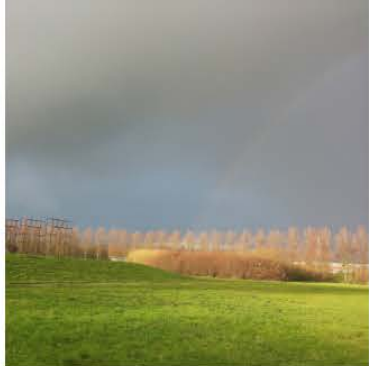


OUTDOOR OFFICE DAY  
HAAGSE BOS, DEN HAAG  
13 JUNI 2024



# SOMS IS BUITEN EEN METAFOOR VAN BINNEN

• Anne-Marie Stoffer



**De inspiratieroute 'De kunst van het welzijn: van buiten naar binnen' wordt gelanceerd op 13 juni in het Haagse Bos en is georganiseerd ter gelegenheid van Outdoor Office Day. Een dag waarop we de voordelen van werken in de natuur ervaren en vieren.**

De route biedt een kans om jezelf onder te dompelen in de rustgevende omgeving van het bos en tegelijkertijd verbinding te maken met verschillende domeinen: cultuur, natuur, gezondheid maar bovenal de verbinding te versterken met jezelf.

Tijdens de route krijg je de gelegenheid om te reflecteren en je gedachten de vrije loop te laten aan de hand van vragen, opdrachten en luistermomenten. Door de harmonieuze combinatie van elementen word je gestimuleerd om creatiever te denken, nieuwe inzichten te verkrijgen en een diepere band met jezelf en de natuur te ontwikkelen.

Dit kan je helpen om op een frisse, andere manier naar zowel je werk- als privésituatie te kijken. Door de rust en inspiratie die je tijdens de wandeling ervaart, kom je tot een helder perspectief, wat kan leiden tot positieve (kleine) veranderingen in je dagelijks leven.

**De inspiratieroute 'De kunst van het welzijn: van buiten naar binnen' is een co-creatie van Hannah Arendt Podium, Alles is Gezondheid, Rijksvastgoedbedrijf & Anne-Marie Stoffer Coaching in samenwerking met Digitaal in Balans.**

**Fotocredits:** Hannah Arendt Podium, Alles is Gezondheid, Rijksvastgoedbedrijf, Anne-Marie Stoffer Coaching en Digitaal in Balans.

## Wat heb je nodig?

Een mobiele telefoon om de QR-codes te scannen, oortjes en pen en papier om aantekeningen te maken of gebruik de lege ruimte achter de opdrachten in dit document voor het beantwoorden van de vragen.

## De inspiratieroute

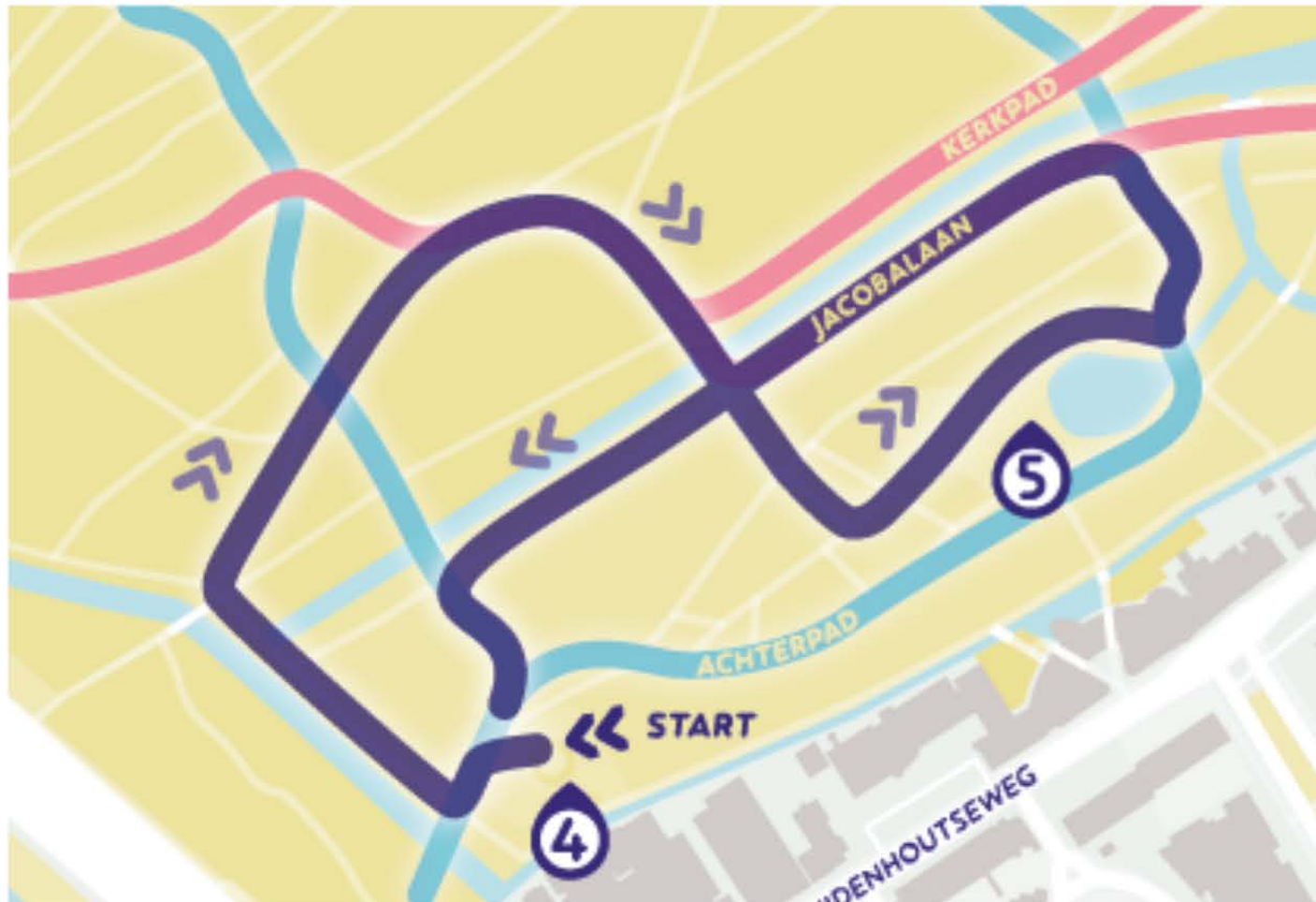
Deze inspiratiewandeling start bij Bankenkring de Twaalf Linden in het Haagse Bos. Je loopt de route op eigen gelegenheid, samen of alleen. De wandeling duurt, inclusief de opdrachten, ca. 45-60 minuten, afhankelijk van je/jullie eigen tempo.



## Wandelen is de haast uit je hoofd halen en kijken wat er overblijft

- Rommert Boonstra





Scan de QR-code voor luisterfragment 1 en start de wandeling. Laat je gedachten komen en gaan. Kijk om je heen en geniet.



Norbert Peeters - De Wilde Wandelpodcast



## ① Beleef

**Volg vanaf Bankenkring de Twaalf Linden het pad naar links (neus richting het bos). Kijk eens over de rand van de brug. Als het goed is zie je jezelf in de spiegel van het water.**

Denk eens na over wie je ziet en stel jezelf de volgende vragen. Schrijf het eerste op wat in je opkomt. Neem hiervoor maximaal 5 minuten de tijd:

- ♥ Wat zijn jouw drijfveren? Waar word je blij van?
- ♥ Welke waarden vind je belangrijk?
- ♥ Wat beweegt jou om dingen wel of niet te doen, om keuzes te maken?
- ♥ Doe je waar je hart ligt?
- ♥ Wat zou je willen veranderen?

Schrijf op wat er in je opkomt in de vrije ruimte achterin het document, of bespreek het al wandelend met degene met wie je de inspiratieroute samen beleeft.

## ② Ervaar

**Neem het eerste pad aan je linkerhand (neus richting Bankenkring de Twaalf Linden). Loop rechtdoor tot je een brug ziet aan de linkerkant aan de rand van het bos. Als je op deze brug stil staat, kijk dan eens om je heen en denk na over de volgende vragen. Neem hiervoor maximaal 5 minuten de tijd:**

- ♥ Wat hoor je als eerste? Het het geluid van de snelweg of trekt het bos je aandacht? Hoe beïnvloedt dat je ervaring van het moment?
- ♥ Hoe ervaar je de omgeving? Wat zie je, ruik je, hoor je?
- ♥ Hoe veranderen de geluiden je waarneming van de omgeving?
- ♥ Hoe beïnvloedt wat je ervaart, de combinatie van natuur- en snelweggeluiden je gemoedstoestand? Voel je je ontspannen, gestrest, of iets anders?
- ♥ Vergelijk deze ervaring met geluiden op de werkvloer: Kun je jezelf afsluiten voor geluiden op de werkvloer, zoals pratende collega's of een telefoon die overgaat, zoals je probeert de geluiden van de snelweg te negeren?

- ♥ Welke strategieën gebruik je om geluiden op de werkvloer te minimaliseren? Kun je dezelfde strategieën toepassen om de snelweggeluiden te negeren en de stilte in jezelf ervaren?

Voordat je verder wandelt, sta even stil om te luisteren naar het volgende fragment.

Rutger Kopland -Terug  
naar de natuur



### ③ Verstil

**Loop het bos in via het paardenpad, naar de 1e kruising. Zoek daar een rustige plek. Neem 5 minuten de tijd voor een korte ademhalingsoefening ('box breathing') en het beantwoorden van de vragen.**

Ademhalingsoefeningen helpen om je geest en lichaam in balans te brengen en je meer bewust te maken van jezelf en de wereld om je heen. Dit kan leiden tot een diepere verbinding met jezelf en de natuur. De oefening is ook als fragment te beluisteren via de QR-code.



- ♥ Ga ontspannen rechtop zitten of staan met je voeten stevig op de grond en een zachte glimlach op je gezicht.
- ♥ Adem een keer diep in door je neus en zucht of adem in één keer uit door je mond. Je mag hierbij geluid maken.
- ♥ Adem dan:  
4 tellen - diep en gelijkmatig in door je neus,  
4 tellen - houd je je adem in,  
4 tellen - gelijkmatig uit door je mond,  
4 tellen - houd je adem vast. En begin weer opnieuw.
- ♥ Herhaal de oefening 7 keer
- ♥ Adem nog een keer diep in en uit.

Hoe voel je je na het doen van de oefening? Merk je verschil voor en na de oefening?

Ademhalingsoefening

**Tip:** Doe deze oefening wanneer je je gespannen voelt of voor een belangrijke gebeurtenis staat.

Wandel dan in stilte verder. Of wissel je ervaringen over de ademhalingsoefening met elkaar uit.



## ④ Inspiratie

Vervolg de route naar de volgende brug en neem 5 minuten de tijd om over het volgende na te denken.



We kennen allemaal voorbeelden van inspiratiebronnen. Een inspiratiebron kan voor iedereen anders zijn, in het algemeen motiveert en enthousiasmeert het je en helpt het nieuwe ideeën en perspectieven te ontdekken. Een inspiratiebron haal je uit een:

1. Natuurlijke omgeving
2. Kunst en cultuur
3. Mensen en hun verhalen
4. Reizen
5. Wetenschap en technologie
6. Zelfreflectie

Doe je ogen even dicht, en denk dan aan iets of iemand waar je veel waardering voor hebt. Iets of iemand die een voorbeeld voor je is. Die jou inspireert.

Benoem die inspiratiebron voor jezelf en schrijf drie eigenschappen op die het meest kenmerkend zijn voor jouw inspiratiebron.

Als je deze eigenschappen zo bekijkt, draai het dan eens om en zeg het volgende hardop tegen jezelf:

Deze eigenschappen heb ik ook in mij!

Laat dit even op je inwerken en bedenk dan:

**Hoe kan ik dat inzetten in mijn dagelijkse leven?**

Tijdens het volgende stukje wandelen (of misschien wil je liever even ergens zitten?) kun je luisteren naar het volgende fragment:



Thich Nhat Hanh - Er drijft een wolk in dit vel papier



## ⑤ Overtuigingen

**Loop vanaf de brug rechtdoor naar de heuvel die op de speeltuin uitkijkt (Speelbos Robin Hood). Volwassenen en kinderen hebben vaak verschillende manieren van denken en het benaderen van situaties. Volwassenen kunnen belemmerende gedachten ontwikkelen door ervaring, verantwoordelijkheid en de uitdagingen van het leven. Dit kan leiden tot angst, zorgen of beperkende overtuigingen. Neem weer 5 minuten voor de volgende oefening.**

Kinderen daarentegen kunnen puur en onbevangen zijn in hun kijk op de wereld. Ze hebben een open geest, zijn nieuwsgierig en zien de wereld zonder een filter van eerdere teleurstellingen of angsten.

Als volwassene laten we ons vaak belemmeren door allerlei gedachten:

- “Wat zullen ze wel van me denken als ik hardop zeg wat ik er écht van vind.”
- “Ik krijg die baan nooit, want ik ben niet slim genoeg.”
- ‘Is er iets dat ik heel graag wil doen maar dat ik tóch niet doe? Wat is dat? Waarom doe ik het niet, welke belemmerende gedachte(n) heb ik hierover?’

- ♥ Wat vindt het kind in jou hiervan?
- ♥ Welke belemmeringen zou het kind in jou willen wegnemen?
- ♥ Hoe zou het kind in jou dit aanpakken?

Loop samen verder en wissel uit, of loop met je eigen gedachten in stilte naar de grote open ruimte, de Walther Boerweide. Zoek een plek om te luisteren naar de volgende geluidsopnames.



Kees Torn - Vlinder



Rutger Kopland -  
Enkele andere  
overwegingen

## ⑥ Toekomst

Loop via de Walther Boerweide aan de linkerkant van het water, naar de brug aan je rechterhand.

Loop naar het midden van de brug. Dit is de brug naar jezelf in je ideale toekomst. Draai naar rechts en kijk uit over het water. Aan de overkant is je toekomst.

Doe je ogen even dicht als je dat prettig vindt en voel hoe je daar staat. Adem rustig in en uit. Maak dan een beeld van jezelf in de toekomst, hoever in de toekomst bepaal je zelf. Is het over een maand? Over 3 maanden of 3 jaar? Kijk dan naar onderstaande vragen en neem 5 minuten de tijd ze te beantwoorden:

- ♥ Waar zie je jezelf op dat moment?
- ♥ Wat heb je dan bereikt? Waar ben je tevreden over?
- ♥ Wat is er veranderd, in je werk of privé?
- ♥ Hoe voel je je dan? Hoe is het dan met je energie?
- ♥ Hoe denk je dan over jezelf?

Laat van alles opborrelen en bedenk dat het jouw ideale toekomst mag zijn. Schrijf daarna op of deel je beeld met je wandelmaatje.



## ⑦ Verbinden via kunst

**Ga naar rechts vanaf deze brug. Daar zie je kunst van kunstfotografe Britt Roelse. Kunst kan een spiegel zijn die je confronteert met je gedachten, gevoelens en ervaringen. Door kunstwerken te observeren, kun je dieper nadenken over wie je bent, wat je voelt en wat je denkt. Dit kan leiden tot meer zelfbewustzijn en zelfinzicht. Met het project "Being - a journey within" nodigt Roelse je uit opnieuw verbinding te maken met je eigen lichaam. Neem 5 tot 10 minuten de tijd voor onderstaande:**

De fotoserie toont ons niet de functie maar de kracht en energie van onze organen. Door deze werken nodigt Roelse je uit een diepe reis naar het binnenste van je eigen lichaam te maken. Te luisteren naar de signalen van je lichaam en een bewustwording te creëren om zorg te dragen voor jezelf. Om keuzes te maken die je welzijn en je gezondheid bevorderen.



Foto: Britt Roelse

- ♥ Welke emoties roept deze kunst op en hoe verhouden die zich tot je eigen innerlijke reis?
- ♥ Welke boodschap of inzicht denk je dat de kunstenaar probeert over te brengen over het idee van een innerlijke reis?
- ♥ Hoe zie jij de connectie tussen je fysieke entiteit en je geest?
- ♥ Luister je naar de fysieke signalen van je lichaam en hoe?

Bespreek dit met degene met wie jij deze inspiratieroute loopt, en maak voor jezelf weer aantekeningen.

## ⑧ En actie

**Loop rechtdoor naar de volgende brug.  
Laat alle momenten van deze inspiratiewandeling even  
de revue passeren. Neem 5 minuten de tijd voor deze  
afsluitende opdracht:**

- ♥ Wat heb je over jezelf geleerd?
- ♥ Hoe ga je dat inzetten in je leven en in je werk?
- ♥ Welke acties ga je nemen?
- ♥ Wat of wie kan jou helpen om je voorgenomen acties ook echt uit te voeren?
- ♥ Met welke (positieve) intentie start je vanaf nu je (werk)dag?

Bespreek dit met degene met wie jij deze inspiratieroute hebt gelopen, en maak voor jezelf weer aantekeningen:

Loop vanaf deze brug terug naar het beginpunt van de route bij de bankenkring. Tijdens dit laatste stuk van de route kun je luisteren naar het volgende fragment.



Hsin Hsin Ming - Wijsheid

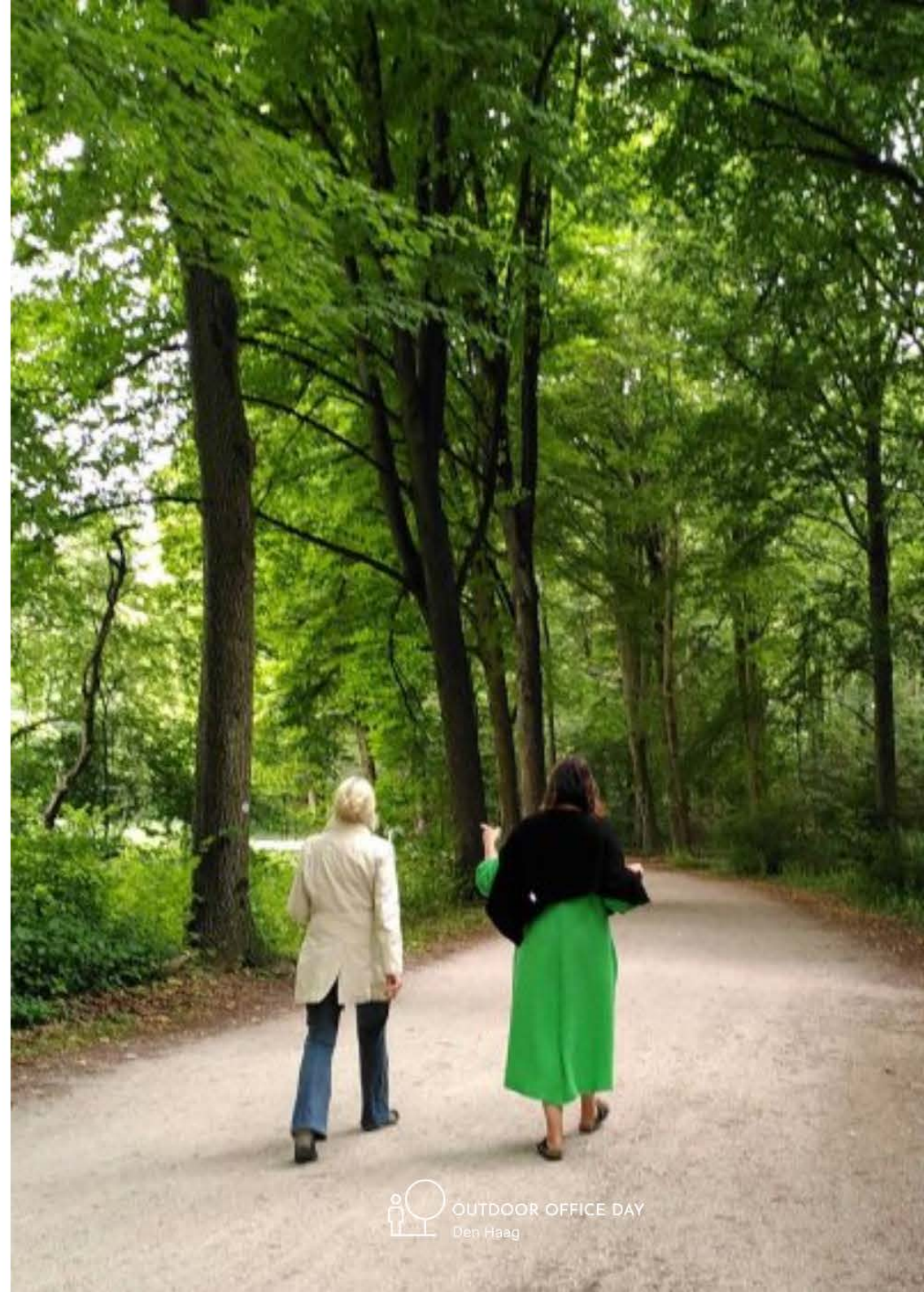
## ⑧ Bonus fragmentgeluiden



Antonio Machado -  
Wandelaar



Anna Enquist -  
Wandelaar



# Aantekeningen





# INSPIRATIE TICKET

Dit vond ik ervan:

---

---

---

---

---