



Laat je leiden langs kastelen en abdijen

Landschapspark de Merode
was ooit in handen van een prinselijke familie.

Vandaag is het een prachtig bos- en natuurgebied
waar iedereen zich de koning te rijk kan voelen.

Een rijk van rust waar de geschiedenis
van kerk en adel samenvloeit tussen
Demer en Nete.

Mooie natuur, uitgestrekte bossen,
lekkere streekproducten
en indrukwekkende kastelen en abdijen.

Omdat kloosterordes en adellijke families
dit landschap vroeger hebben gekoesterd,
kan iedereen er nu van genieten.

Ontdek het zelf en stap, wandel of fiets
in de voetsporen van paters en prinses.

bezoekdemerode.be



V.U.: Isabelle Lindemans, Diestsebaan 28, 2230 Herselt

Dag van de Stilte 2022

29.10 - 2.11

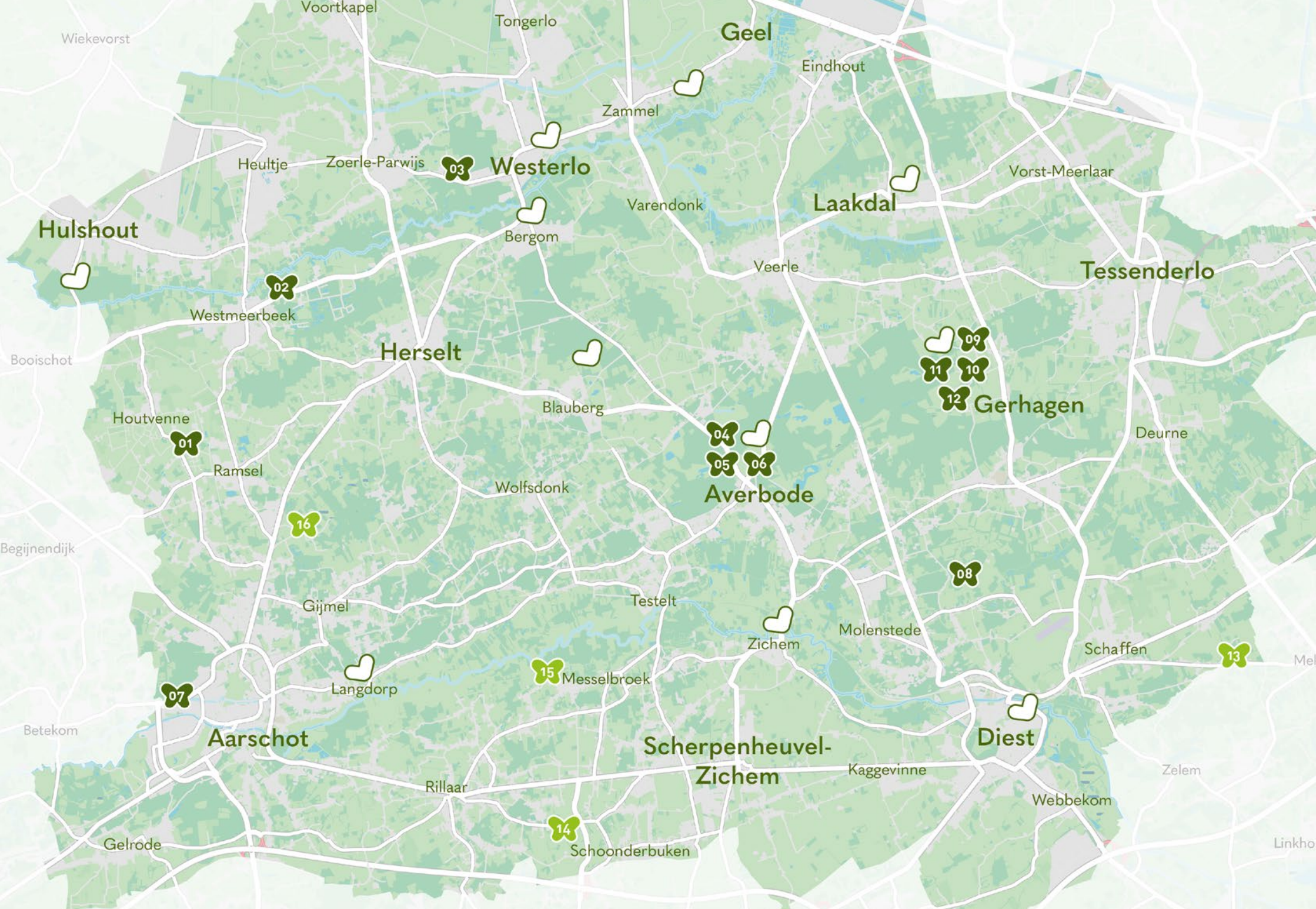


**de Merode
landschapspark**
stilte, rust en ruimte



De activiteiten in kader van de Dag van de Stilte kwamen tot stand dankzij de medewerking van de lokale besturen uit het Merodegebied en Avansa Kempen, en de financiële ondersteuning van alle partners van Landschapspark de Merode:





 **Stilte activiteiten**

 **Stilte op de boerderij**

 **Babbelbanken**

Meer info en inschrijvingen:
bezoekdemerode.be



 **01 Japanse theeceremonie**

ZA 29.10, 14u en 17u30

Strokapel, Houtvensesteenweg 70, Ramsel

Kom helemaal tot rust in de Strokapel, waan je even in Japan en vergeet de wereld om je heen. De Japanse theeceremonie is een eeuwenoud ritueel dat nauw verweven is met zenboeddhisme en mindfulness. Studio Wa brengt de theeceremonie met al haar elegante handelingen tot bij jou.

 **1U15 €5**

 **02 Yogawandeling**

ZO 30.10, 9u

Hof ter Borgh, Heide 41, Hulshout

Kom helemaal tot rust en geniet van het ontwakken van de natuur tijdens een yogawandeling in het kasteelpark van Hof ter Borgh. Op de mooiste plekjes houdt Sara Van Rompaey van Yoga Natuurlijk halt voor staande yogahoudingen, ademhalingsoefeningen, mindfulness... Afsluiten doe je met een drankje.

 **1,5U GRATIS**

 **03 (F)luisterwandeling en klankschalen**

ZO 30.10, 9u en 14u

Lokaal Sint-Sebastiaansgilde, Asberg 2, Westerlo

Tot jezelf komen met je voeten in het zand, onder de boomkruinen, bij het ven in de Kwarekken. Luisteren naar de geluiden van de natuur en inspirerende teksten over, hoop, stilte, afscheid, graag zien... Voor of na de (f)luisterwandeling word je betoverd door de unieke, harmonische klanken van klankschalen en gelijkaardige instrumenten. Deze sessie gaat door in het gezellige lokaal van de Sint-Sebastiaansgilde.

 **2U45 €5**

 **04 Lezing: ‘Over stilte, rust en ruimte’**

WO 2.11, 19u30

Abdij averbode, zaal Antwerpen, Abdijstraat 1, Scherpenheuvel-Zichem

Joris Capenberghs denkt op dit bijzonder moment na over de verschillende aspecten van stilte, rust en ruimte. Hij vertrekt daarbij vanuit verschillende invalshoeken en wereldbeelden. Het boek “Over stilte” van David Le Breton, dat door Joris vertaald werd, vormt de inspiratie voor deze avond.

 **1,5U €5**

 **05 Verstillavond met muziek en film in de abdij**

ZO 30.10, 18U30

Parking 1 (aan Het Moment), Herseltsebaan 2, Averbode

Na een moment van bezinning aan de troostplek in het Mariapark zet je de avond verder in Abdij van Averbode. Bij een drankje word je visueel en muzikaal meegetrokken door Lakshmi in haar eigen universum. Tot slot laat de boeddhistische leermeester Thich Nhat Hanh je in de film ‘Walk with Me’ kennismaken met de wereld van mindfulness.

 **3U GRATIS**

 **06 Yogawandeling langs bos, heide en ven**

ZA 29.10, 13U

Hoeve Den Eik 1, Laakdal

De bossen weerspiegelen in de vennen, adem frisse lucht en maak ruimte in je lichaam en geest om te genieten van de stilte. Samen met Sara Van Rompaey (Yoga Natuurlijk) wandel je door de prachtige natuur tussen Laakdal en Averbode. De wandeling verloopt deels in stilte en op de mooiste plekjes doe je enkele staande yoga-houdingen. Er is geen yoga-ervaring vereist.

 **1U45**  **4 KM GRATIS**

 **07 Focuswandeling in Meetshovenbos**

ZA 29.10, ZO 30.10, 10u

Parking Meetshovenbos, Ter Heidelaan 97, Aarschot

Deze wandeling brengt rust in je hoofd en lichaam via de idyllische wandelpaden in het Meetshovenbos. Laat je meenemen op een inspirerende en ontspannende ontdekkingsstocht, samen met Dominique Chirillo (Energia). Via simpele oefeningen met behulp van al je zintuigen kom je terug thuis.

 **2U**  **6 KM €7**

 **08 Stille belevingstocht Dassenaarde**

ZA 29.10, 9u

Natuurgebied Dassenaarde, Diest

Vertraag en laat je verwonderen en inspireren in het prachtige natuurgebied Dassenaarde. Met reflecties onderweg en mindful deelmomenten. Een fijne natuur- en stiltebeleving met Ingrid Rosseel (Inzicht Onderweg).

 **2,5U**  **6 KM €10**

 **09 Natuurbaden**

ZA 29.10, 9u

Bosmuseum Gerhagen, Zavelberg 10, Tessenderlo

Ruisende bladeren, de geur van dennen een drup ochtenddauw op je gezicht. Met natuurbaden laat je je helemaal onderdompelen in de natuur. Probeer al je zintuigen open te zetten en tracht je verbinding met de natuur te versterken via alle geuren, kleuren, vormen en geluiden. Natuurcoach Marleen Daems helpt je onderweg vertragen en je te laten leiden door je zintuigen.

 **2U GRATIS**

 **10 Kennismaking Tai Chi**

ZO 30.10, 9u of 10u

Bosmuseum Gerhagen, Zavelberg 10, Tessenderlo

Tai Chi zorgt voor ontspanning, meer voeling met het lichaam, een beter evenwicht, een betere bloeddoorstroming, sterkere spieren en pezen, een hoger concentratievermogen en een betere lichaamshouding. Tai Chi is van oorsprong een Chinese krijgskunst die vandaag vooral beoefend wordt als een ontspannende bewegingskunst en gezondheidstraining. Diane Ceulemans geeft jou een xallereerste initiatie in het bosgebied Gerhagen.

 **1U GRATIS**

 **11 Stiltewandeling Tai Chi**

ZA 29.10, 9u

Bosmuseum Gerhagen, Zavelberg 10, Tessenderlo

Kom in verbinding met jezelf en de natuur om je heen. Tijdens deze ochtendwandeling ontstaat er ruimte om de stilte in jezelf te ervaren. Diane Ceulemans laat je onderweg kennis maken met eenvoudige Tai Chi bewegingen die je zelf achteraf nog kan gebruiken om dezelfde ervaring te herbelevan.

 **2U GRATIS**

 **12 Stiltewandeling Special**

ZO 30.10, 9u

Bosmuseum Gerhagen, Zavelberg 10, Tessenderlo

Maak kennis met het geluid van de stilte. Deze ‘puur natuurwandeling’ met wandelcoach Marleen Daems creëert een pad naar rust in jezelf. Met de hulp van speelse opdrachten ervaar je de geluiden van de natuur en ontdek je wat stilte met je doet. Genieten doe je niet door heel de wandeling te zwijgen, maar wel met de hulp van speelse opdrachten. Zo ervaar je ook de geluiden eigen aan de natuur, en ontdek je wat stilte met je doet.

 **2U GRATIS**

 **13 Yoga op de boerderij**

ZA 29.10, 10U

Hoeve Ter Hees, Heesstraat 110, Diest

Ademen, rekken en strekken in verbondenheid met boer en natuur. Na een korte yogawandeling langs de velden van de boerderij doe je yoga op het erf en bij de koeien. Je eindigt ontspannen, liggend in het stro. Onder begeleiding van Sara Van Rompaey (Yoga Natuurlijk). Je bent te gast bij Hoeve Ter Hees. Hier maakt de boer de kringel rond: van eigen voer tot lokaal vlees.

 **1,5U GRATIS**

 **14 Stilte op de schapenboerderij**

ZO 30.10, 10u30

Het Nijswolkje, Schoonderbeukenweg 294, Aarschot

Kom luisteren naar ‘de stilte’ op de schapenboerderij. Er staan botjes stro in de stal, waar je kennismak met de allerliefste schapen. Je komt meer te weten over de boerderij en je proeft van al het lekkers wat van de (h)eerlijke schapenmelk gemaakt wordt. Aansluitend is het tijd voor yoga terwijl je geniet van deze bijzondere plek. Matjes zelf meebrengen.

 **1,5U GRATIS**

 **15 Stilte op de ezelboerderij**

ZA 29.10, 14U30

Ezelboerderij De Hoef, Amerstraat 39, Scherpenheuvel-Zichem

Rust en stilte zijn kostbaar goed geworden in onze drukke samenleving. De Hoef nodigt je uit om jezelf te komen onderdompelen in een groene oase van stille verbinding. In gelijkwaardige verbinding met de natuur en de ezels, ontdek je waar het stil kan zijn binnen in jezelf.

 **1,5U GRATIS**

 **16 G’ezel’lige onthaastwandeling**

ZA 29.10, 10u

Beleefboerderij De vliertuin, Donkstraat 22, Ramsel (Herselt)

Ezelwandelingen zijn ideaal om te onthaasten. De rust van de natuur, het ritmische getik van hoeven en ezels die je stemming perfect aanvoelen. Karen van beleefboerderij De vliertuin laat je de ezels zelf leiden, niemand zit op hun rug. Nadien wordt er nagebabbel bij een lekkere thee en een koekje uit de streek.

 **2,5U €2 VANAF 13 JAAR**

 **Babbelbanken**

ZA 22.10 – ZO 30.10

Diverse locaties

#pratenhelpt

GRATIS



de Merode landschapspark
stilte, rust en ruimte

Dag van de Stilte 2022 29.10 - 2.11

Op zondag 30 oktober gaat in heel Europa de wintertijd in: we zetten met z'n allen de wijzers één uur stil. Wat als je die extra tijd zou gebruiken om ook zelf even stil te staan? Even geen deadlines, lawaai en gedoe. Met een twintigtal activiteiten helpen we je graag op weg naar een weekend vol rust en stilte in ons prachtig landschapspark.

Van theeceremonie tot yogawandeling

Stilte beleven is meer dan stil zijn en zwijgen. Stilte beleven is ook actief genieten van klanken, alle zintuigen gebruiken en in balans met jezelf gezond bewegen. We nodigen je dan ook graag uit voor een brede waaier van activiteiten, zowel in volle natuur als op bijzondere erfgoedplekken.

Stilte op de boerderij

Of het nu koeien, schapen of ezels zijn, dieren die zich goed voelen stralen rust uit. We geven je de kans dit zelf te ondervinden op de boerderij.

Babbelbanken

Een babbeltje slaan, het doet soms zoveel deugd en toch gebeurt het in ons gejaagde bestaan steeds minder. Daarom plaatsten we voor jou op een tiental plekken een babbelbank, waar je een babbeltje kan slaan met iemand uit jouw gezelschap of een toevallige passant. Om je op weg te helpen ligt er bij iedere bank een lijst met vragen. Wat was het mooiste moment afgelopen week? Waar pieker je over? Waar haal jij jouw kracht vandaan? ... Het antwoord zal je misschien verrassen, of net heel herkenbaar klinken. Omarm het onverwachte. #pratenhelpt

Doe jij ook mee?

Voor alle activiteiten is vooraf inschrijven noodzakelijk. Om het rustige karakter te behouden zijn de plaatsen vaak beperkt. Schrijf je dus tijdig in.

De partners van Landschapspark de Merode wensen je een fijne Dag van de Stilte.



Kathleen Helsen
voorzitter Landschapspark
de Merode



Meer info en inschrijvingen:
bezoekdemerode.be