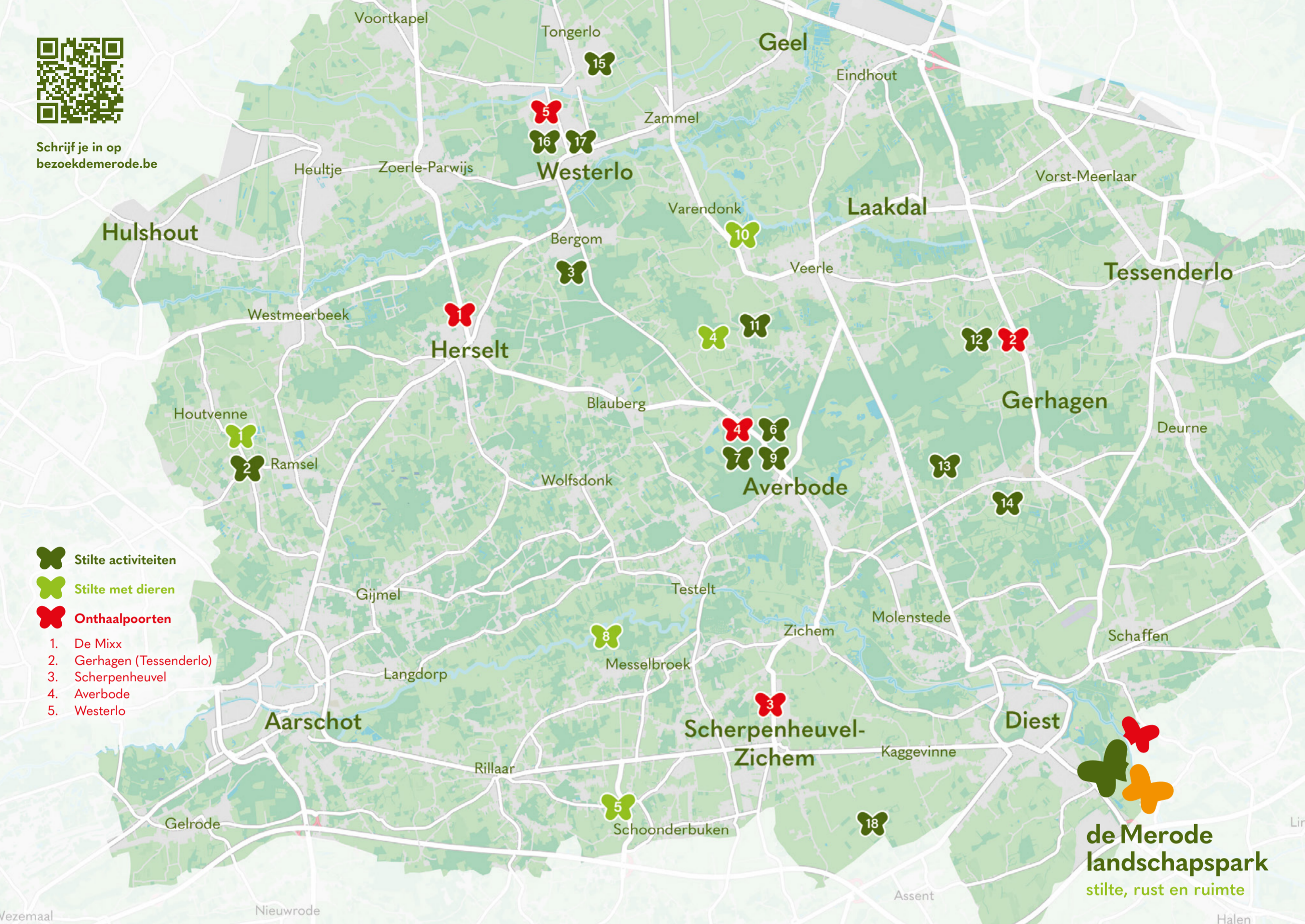




Schrijf je in op [bezoekdemerode.be](http://bezoekdemerode.be)



- Stilte activiteiten**
- Stilte met dieren**
- Onthaalpoorten**

1. De Mixx
2. Gerhagen (Tessenderlo)
3. Scherpenheuvel
4. Averbode
5. Westerlo

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



### Geitenyoga

ZA 28.10, 13u30 en 15u  
't Plekske, Hoekheide 25, Herselt  
Yoga houdt je fit en brengt innerlijke rust. Dieren hebben een positief effect op ons brein, wat ons gelukkiger maakt. Geitenyoga op geitenboerderij 't Plekske combineert beiden! Wist je trouwens dat geiten niet enkel schattige maar ook nieuwsgierige dieren zijn die graag worden geknuffeld? Je kan zowel individueel deelnemen (13u30) als in duo met je (klein)kind (15u). Afsluiten doen we met een ijsje. Yogamatje zelf mee te brengen.

🕒 1U, € 3



### Ligconcert cello en harp met Seraphine Stragier

ZA 28.10, 15u en 17u30  
Strokapel, Houtvenssteenweg 70, Ramsel  
Deze klankervaring en muzikale reis zijn erop gericht om de vele dagelijkse prikkels even te vergeten en tot rust te komen in lichaam en geest. De diepe ontspanning die je tijdens en na het ligconcert ervaart, zorgt voor een lagere hartslag, een diepere ademhaling en lagere cortisolwaarden. Kussen en deken zelf mee te brengen.

🕒 1U, € 6



### Zintuigen op scherp - duo bostocht

ZO 29.10, 15u  
Provinciaal Groendomein Hertberg, Diestsebaan 28, Herselt  
Als duo van twee generaties duik je het bos in om onder leiding van gids Peggy alle zintuigen op scherp te zetten. Je ervaart rust en merkt dat de verbinding met de natuur je dichterbij jezelf en de ander brengt. Ideaal voor ouder en tienerzoon of -dochter, of voor grootouder en kleinkind. Vernapening ter plaatse.

🕒 2U, € 10 PER DUO



### Gezinswandeling met paarden

ZA 28.10, 10u  
Berkenpad, Poedertoren 11, Blauberg (Herselt)  
Op deze wandeling zitten kinderen op het paard terwijl de ouders het paard begeleiden. Paarden stralen een grote rust uit en zijn één met de natuur. Zo helpen ze ons om uit ons hoofd en naar ons gevoel te gaan, en gewoon te 'zijn'. Tussendoor stop je op mooie plekken voor ontspanningsoefeningen (ook op kindermaat). Pauze met cake en drankje.

🕒 3U, € 15 OF € 7 KIND



### Yoga bij de schapen

ZO 29.10, 10u  
Het Nijswolkje, Schoonderbeukenweg 294, Aarschot  
Kom luisteren naar de geluiden en de stilte op de schapenboerderij. Er staan botjes stro in de stal, waar je kennismakert met de allerliefste schapen. Je leert bij over het leven op de boerderij en proeft van al het lekkers dat van schapenmelk gemaakt wordt. Aansluitend tijd voor yoga-initiatie. Yogamatje zelf mee te brengen.

🕒 2U, GRATIS



### Erfgoed waar je stil van wordt

ZO 29.10, 15u30 en 20u  
Abdij Averbode, Ridderzaal, Abdijstraat 1, Averbode  
In de abdij van Averbode is er doorheen de eeuwen één ijzerzandsteen gewelf bewaard gebleven uit de 14de/15de eeuw. Deze ruimte geeft een bijzondere sfeer én akoestiek. Onder leiding van abdijsantor Jos Bielen ervaren we de diepe stilte van deze erfgoedplek in combinatie met éénstemmige gezangen uit de 11de/12de eeuw. Afsluiten doen we met een drankje.

🕒 1U, € 7,50



### Bosbad in Averbode Bos en Heide

ZO 29.10, 10u en 15u  
Parking 1 (Het Moment), Herseltsebaan 2, Averbode  
Bosbaden is baden in de atmosfeer van het bos, met al je zintuigen op zak die je dan breed openzet om in alle stilte te ervaren en ont-moeten. Je connecteert met je omgeving en met wat er is op dat moment. Niets moet, geen eindbestemming. In kleine groep leer jij zo genieten van jouw sensitieve voelsprietten (ook op kindertijd) tot rust. Aanbod vanaf 18 jaar. Gids: Annelies Geeraerts (Sterk Sensitief).

🕒 2U, GRATIS



### Stille verbinding op de ezelboerderij

ZO 29.10, 10u  
Ezelboerderij De Hoef, Amerstraat 39, Scherpenheuvel-Zichem  
Op deze bijzondere plek maak je verbinding met natuur en dier. Je geniet met al je zintuigen, mediteert en dompelt jezelf onder in een groene oase van rust. Ezels wijzen jou zo de weg naar innerlijke stilte. Na afloop krijg je kans om je ervaring te delen bij een tasje thee. Aanbod vanaf 16 jaar.

🕒 1,5U, GRATIS



### Yogawandeling Averbode

ZA 28.10, 9u  
Parking School De Vlindertuin, Herseltsebaan 1, Averbode  
Op deze wandeling leidt Sara (Yoga Natuurlijk) je 4 km langs de vennen en over de Weefberg heuvelrug. Zoveel natuurpracht, zoveel variatie op een kort stukje. Je wandelt, soms in stilte, en wordt aangemoedigd om mindful te kijken naar het moois om je heen. Met staande yogahoudingen en rustige ademhalingsoefeningen creëer je ruimte in je lichaam, in je hoofd. Geen yogamatje nodig.

🕒 1U45, GRATIS



### Wandeling met alpaca's

ZA 28.10 en ZO 29.10, 13u  
Alpaca's doen de dingen vaak op hun gemak. De rust die ze hierbij uitstralen komt tijdens het samenzijn met deze, van oorsprong Zuid-Amerikaanse, dieren gemakkelijk bij jou terecht. Met hun grote donkere ogen, zachtvaardig karakter en guitege kop zijn ze heerlijk gezelschap voor een wandeling door de Merodebossen. Onderweg krijg je uitleg over deze bijzondere dieren.

🕒 1U, € 8



### Door bos en veld

ZA 28.10, 14u  
De Strackxhoeve, Rode Laakstraat 13, Veerle  
Deze wandeling rondom gemeenschapsboerderij De Strackxhoeve start met stapmeditatie en wandelen in stilte door bos en wei. Op enkele uitgekozen plekken hou je halt voor lessen uit de natuur, begeleid meditatief en zacht ademwerk. Je krijgt inzichten mee over hoe natuurlijke processen werken. Je staat stil bij wat er rond je leeft en hoe je dit ervaart.

🕒 2,5U, € 5



### Klanken in het donker

ZA 28.10, 18u  
Bosmuseum Gerhagen, Zavelberg 10, Tessenderlo  
Misschien is het een misvatting maar in het donker is er heel veel te horen. Tijdens deze avondwandeling in Gerhagen geniet je van de geluiden die op je pad komen. Je ondervindt aan den lijve wat natuurlijke geluiden met je doen. Gaandeweg kom je in verbinding met jezelf en de natuur om je heen. Gids Marleen Daems laat je zo de stilte in jezelf ervaren. Zorg voor aangepast avondkledij en een zaklamp.

🕒 2U, GRATIS



### Stilte in de yurt

ZA 28.10 en ZO 29.10, 14u  
't Heuvelken, Heuvelken 15, Engsbergen  
Beleef de authenticiteit van een yurt te midden van de bosrijke omgeving van natuurbeleving 't Heuvelken. Een holistische therapeut neemt je er mee op reis door de vier natuurlijke elementen. Daarna wandel je onder begeleiding van een stiltegids naar het natuurgebied Gerhagen. Als toemaatje geniet je van een pop-up openlucht tentoonstelling van lokale kunstenaars.

🕒 3U, € 10



### Herbronnavond bij volle maan

VRIJ 27.10, 16u30  
Dassenaarde, Goor 12, Tessenderlo  
Met de zachte herfstenergie bij valavond gaan we al wandelend in stilte het donker tegemoet in het prachtige Dassenaarde. Onderweg zijn er inspirerende reflecties, deelmomenten, meditatieve verstillingsmomenten. Een herbronnavond die je dichterbij jezelf brengt, onder begeleiding van Ingrid Rosseel (Inzicht Onderweg). Geniet onderweg van een kruidenthee met versnapering.

🕒 3,5U, € 20



### Het verhaal van brood en wind

ZO 29.10, 9u30  
Beddermolen, Molenwijk 74, Westerlo  
Luister naar de wind en de draaiende wieken van de Beddermolen en vertraag tijdens het proces van graan tot brood. Knarsende molenstenen malen het graan tot meel dat jij met je handen bewerkt tot deeg. Laat het rusten en kom zelf tot rust. Het vuur van de houtoven doet zijn werk. Proef tijdens een lunch van het traditioneel gebakken Beddermolenbrood. Aanbod vanaf 12 jaar.

🕒 4U, € 5



### Lezing 'Hoe luidt de stilte?'

ZO 29.10, 11u  
Bibliotheek Westerlo, Kasteelpark 5, Westerlo  
Cultuurjournaliste Virginie Platteau laat je kijken naar de betekenis en het belang van stilte in de kunst en literatuur. Deze lezing verkent het onzegbare van de stilte, geïllustreerd met talrijke voorbeelden uit de beeldende kunst en poëzie. Een verkenning aan de rand van waarover men niet spreken, maar ook niet zwijgen kan.

🕒 1U, € 5



### Poëtische focuswandeling

ZO 29.10, 14u  
Café Libro, Boerenkrijglaan 7, Westerlo  
Deze focuswandeling wordt ingeleid door het Westels Poëzieatelier. Dominique (Energia@Focus) neemt je mee via idyllische wandelpaden en rustgevende focusoefeningen in de prachtige natuur van de Beeltjens in Westerlo. We eindigen in Café Libro voor een warme tas thee of koffie tijdens een poëzie-voorlezing.

🕒 3U, GRATIS



### De geheimzinnige boomgaard

ZO 29.10, 14u  
Lianko, Prinsbos 3, 3460, Assent  
In de boomgaard van boerderij Lianko neemt Elke jou en je (klein-) kind mee op pad om kennis te maken met een wereld vol rustige magie. In deze geheimzinnige boomgaard gebruik je al je zintuigen en kom je volledig tot rust d.m.v. bodytapping. Kinderen dienen vergezeld te zijn door minstens 1 volwassene.

🕒 1,5U, € 3 PER KIND