



'Stilte voor geest als slaap voor lichaam'



Mirjam Bossink in het Ulvenhoutse bos, waar zij stiltewandelingen houdt.

foto Ron Magielse/het fotbur

door **Janine van de Casteel**

ULVENHOUT - Door een burnout raakte Mirjam Bossink enkele jaren geleden in een diep dal. „Ik leidde een jachtig leven en zat hele dagen lang achter de computer. Ineens was ik opgebrand”, vertelt ze. Het advies om vaker in de natuur te zijn opende haar ogen. Ze kwam volledig tot rust en besloot het roer om te gooien. „Wij zijn onderdeel van de natuur. Als je 's winters door het bos loopt is alles in diepte rust, maar dan komt de lente. De natuur ontwaakt en er zijn weer lichtpuntjes. Zo gaat het ook bij de mens. Na

het donker volgt er altijd weer een lichtere periode.” Bossink volgde diverse opleidingen en begon een eigen praktijk als natuurcoach in Bilthoven, waar ze regelmatig stiltewandelingen organiseert. Door familieomstandigheden woont ze tijdelijk in Bavel en sinds kort is ze actief als wandelcoach in de omgeving van Breda. „Het vertrekpunt is de Fazanterie in het Ulvenhoutse bos. Vandaar lopen we zo'n anderhalf uur in stilte, zodat we de natuur goed in ons op kunnen nemen. Mensen praten zo veel omdat ze vaak bang zijn voor stilte. Na afloop hoor ik steeds van de deelnemers dat ze

de wandeling als een loutering hebben ervaren. Stilte voor de geest is als slaap voor het lichaam.” De eerstvolgende groepswande-

'Mensen praten zo veel omdat ze vaak bang zijn voor stilte'

ling is op 23 december, maar ook individuele wandelingen zijn mogelijk. Daarnaast wil Bossink teamwandelingen gaan aanbieden voor bedrij-

ven ter bevordering van de teamgeest. Een leidinggevende krijgt hierdoor een andere kijk op het team. En je leert je collega's op een andere manier kennen als je met z'n allen stil bent, is haar mening. In Utrecht werkt Bossink samen met een uitvaartbedrijf en ze overweegt om dat ook in Breda te gaan doen. „De natuur leert ons dat elk einde het begin is van iets nieuws. De nabestaande die een dierbare herdenkt, kan hier troost uit putten. Maar het geldt evengoed voor een echtscheiding of voor het verlies van een baan.”

➔ Meer info: www.spiegeling.net