



Mijmerrondje

Amsterdam Big pharma en insta-leegte

De Vallende engelen van Johan de Kleuver snijden grote thema's aan. Thema's die jou en mij aangaan en zó groot zijn, dat je er ook in kan verdwalen. Daarom deze wandeling: om doelgericht te dwalen, te mijmeren en samen of alleen tot praktische inzichten en acties te komen.



Maps.me

Download de app maps.me voor heldere, gedetailleerde kaarten. Zo kan je lekker doelgericht dwalen en als je net even niet weet waar je bent, heb je de weg zo weer terug gevonden.

Tip: download de kaart alvast thuis via WiFi. Dat scheelt batterij en data.

Omarm de stilte

Een mooie start is met wandelen in stilte. In het begin voelt dat misschien als 'lopen zonder praten', maar na een tijdje zak je steeds dieper in het genoeg van stilte. Let wat meer op je houding en maak je adem zacht. Gebruik deze tijd om na te gaan wat de kunstwerken met je gedaan hebben. Als er iets was wat je niet aansprak: laat dat los, daar hoeft je nu niks mee. Verken wat is blijft hangen, wat je inspireert. Als je zover bent kan je een mijmervraag pakken. Als een antwoord opkomt, laat dat dan weer gaan. Neem de tijd om tot een 3e of 4e antwoord te komen; ze zullen vanzelf opborrelen!

Elfje

Liever niet te veel praten?
Beschrijf dan jouw ervaringen in een Elfje. Dat is een gedichtje van 11 woorden: 1e regel 1 woord, 2e regel 2, 3e regel 3, 4e regel 4 woorden en op de laatste regel weer 1 woord:

*Lente
Vallende engelen
Zoeken nieuwe vleugels
Tussen bloesems en zonlicht
Hoop*



Blokje om

Liever een andere route? Korter? Langer? Gebruik de app Blokje om. Je kiest zelf de gewenste afstand (en dan zie je ook de verwachte duur) en de app maakt een route.

Doelgericht dwalen, mijmer hier eens over...

Op een kleine 10 minuten wandelen vanaf de *Social Impact Factory* vind je het *Bella Vista Park*, een fijne plek om te mijmeren!

Hoe zorg je voor jezelf, los van wat anderen daarvan vinden?
Wat heeft jouw lijf en geest écht nodig?

Wat voedt jou meer: perfectie of echtheid? En waar in jouw leven mag meer rafelrand?

Welke stemmen bepalen hoe je naar gezondheid kijkt? En welke stem wil je zelf versterken?

Wanneer voelde je je vrij van de blik van anderen? Hoe kun je die vrijheid vaker toelaten?

Welke beelden van de wereld draag jij mee? En welke nieuwe beelden wil je samen creëren?

