

Reisgenoten: Down to Earth | Reisgids

Thema van deze reis: DOWN TO EARTH, over hoe je kunt groeien in relatie/ verbondenheid met de aarde.



Onderdeel van programma

Voor wie
Volwassenen

Reisgenoten: Duurzaamheid | Down to Earth

Duur
20+ minuten

Ha Reisleider,

Welkom, mooi dat je deze Reis gaat begeleiden. Met deze Reisgids heb je alles in handen voor dit avontuur. Wil je online delen over deze Reis? Gebruik dan de hashtag #reisgenoten, zodat we jullie belevenissen kunnen volgen.

We wensen je een inspirerende en uitdagende Reis! De reis bestaat uit drie etappes:

- **Etappe 1:** *De aarde is boordevol hemel.*
- **Etappe 2:** *Je bent (uit) aarde én je wordt aarde.*
- **Etappe 3:** *Leven in verbinding met de aarde.*

Doel van de reis

Deze reis brengt je in beweging om bewustwording te ervaren in hoe je verbonden bent met de aarde en alles wat leeft. Dit groeiende bewustzijn motiveert je om zorgzaam en liefdevol met de aarde om te gaan.

Punten van aandacht

Help mensen om het geduld op te brengen waar de oefeningen veel geduld vragen. Het gebruiken van je zintuigen/gevoel/intuïtie om te leren is voor veel mensen onontgonnen gebied en veel moeilijker dan in gesprek gaan en discussiëren. Blijf hen motiveren, bied tussenstapjes, voorbeelden waar nodig.

Let er op dat mensen niet in gesprek gaan met elkaar, tenzij dat uitdrukkelijk wordt gevraagd. Veel gepraat en woorden brengt mensen naar hun hoofd en we willen juist meer intuïtie en zintuiglijke ervaringen. We willen meer naar de 'aarde' en het 'onderbuikgevoel'. Herhaal dit als mensen toch in de verleiding komen om op elkaar te reageren. Bewaar de voorwerpen uit de eerste etappes, jullie hebben ze in de laatste etappe weer nodig.

Deze Reis kun je het beste in de herfst, lente of zomer doen. In de winter is met je handen in de aarde niet altijd mogelijk.

Extra bronnen ter inspiratie/ voorbereiding

- Podcast: Plant (Nynke Laverman)
- Film: The biggest little farm (Netflix)
- Film: My octopus teacher (Netflix)

Benodigdheden voor deze reis

In het reispakket aanwezig:

- Handleiding
- Werkboekjes
- Zaadjes

Zelf verzamelen:

Voor etappe 1:

- pennen en werkboeken, kiezelstenen en stiften.

Voor etappe 2:

- pennen en werkboeken, grondboor/spade, emmer/bak, voor iedere deelnemer twee A4 wit papier.
- Een plek waar je in de aarde kan graven en waar leven te vinden is, bv. in een tuin, berm, border of grasveld.
- Een schep, voor iedere deelnemer een klein glazen potje, een touwtje met label, stiften en potloden.

Voor etappe 3:

- Pennen en werkboeken, apparatuur om YouTube filmpje af te spelen, zaadjes, voorwerpen uit vorige reizen (potje aarde en steentje/hout) biologische potgrond, kweekpotje.

