

Speciale bosbadwandeling vandaag: 'prijs naar budget' (vrije donatie)

Workshops bosbaden (Shinrin Yoku)



Zondag 14 december 2025 van 13:00 tot 15:30 uur

Over 2 weken



Voskuil

Alphen, Nederland

Heb je de bosbadwandelingen van 'Bosbeleven' al heel wat keren in de agenda voorbij zien komen, maar je hield de prijs je tegen om je aan te melden? Op zondagmiddag 14 december 2025 vindt er een 'begeleid bosbad' plaats in Alphen waarbij je zelf bepaalt wat je kan missen (gratis kan ook). Zo kan iedereen die nieuwsgierig is naar het Japanse concept 'bosbaden' deze unieke natuurervaring zelf komen ervaren!

Bosbaden is niet zomaar wandelen, maar vertragen, verstillen en écht verbinden met de natuur. Het is een natuurbeleving waarbij je tot rust komt en je je onderdompelt in de vormen, kleuren, geuren en geluiden van het bos. Een verrijkende en heilzame natuurbeleving, of je drijfveer nu rust en ontspanning, samenzijn met de natuur of gezondheid en welzijn is.

In Japan is bosbaden al decennialang onderdeel van het nationale gezondheidsbeleid en niet zonder reden. Ook in Nederland groeit het bosbaden sterk in populariteit! Maakt het je nieuwsgierig? 'Bosbeleven' met Yvette Tasma als gecertificeerde gids organiseert begeleide 'bosbaden' (Shinrin Yoku) in het prachtige natuurgebied 't Zand in Alphen.

Wat kun je verwachten?

- Een bosbadwandeling van ± 2,5 uur door gevarieerd bos- en heidegebied, waarbij we - grotendeels in stilte - traag lopen, stilstaan en zitten. De afstand die we afleggen is 2,5 kilometer en vereist (zeer) weinig fysieke inspanning.
- Een activiteit in een kleine groep (max. 6 deelnemers) met een gecertificeerde bosbadgids en vele inspirerende 'uitnodigingen' vanuit de bosbadmethodiek om tot ontspanning te komen en de natuur te ontdekken via al je zintuigen.
- Het bos ontdekken en ervaren als nooit tevoren, een reis 'uit het hoofd en in het lichaam', vertragen en verstillen, genieten en verwonderen. Zo kom thuis in de natuur, zo kom je aan bij jezelf.
- Speciale bosthee, een gezonde zoetheid uit eigen keuken en een bosgeschenkje om thuis van na te genieten.

Bezoek de website voor meer informatie over bosbaden, de oorsprong, wetenschappelijk onderzoek naar het effect op gezondheid en welzijn en ervaringen van recente deelnemers. Wil je een begeleid bosbad zelf ervaren? Je vindt de data, prijs en praktische info op de website en kunt je daar tevens aanmelden: www.bosbeleven.nl.

Een warme bosgroet, Yvette Tasma

Bosbeleven

Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover

Natuur / dieren, Recreatie / ontspanning

Wat

Workshop / cursus

Dagdeel

Middag

Dorpskern

Alphen

Gratis of betaald

Betaald

Ga voor meer informatie naar
onsalphenchaam.nl/agenda

Speciale bosbadwandeling...

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

Voskuil

Speciale bosbadwandeling...

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

Voskuil

Speciale bosbadwandeling...

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

Voskuil

Speciale bosbadwandeling...

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

Voskuil

Speciale bosbadwandeling...

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

Voskuil

Specialle bosbadwandeling...

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

Voskuil

Speciale bosbadwandeling...

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

Voskuil

Speciale bosbadwandeling...

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

Voskuil

Speciale bosbadwandeling...

14-12-2025/13:00 - 15:30

Voskuil

Speciale bosbadwandeling...
14-12-2025 / 13:00 - 15:30

14-12-2025/ 13:00 - 15:30

Voskuil

14-12-2025 / 13:00 - 15:30
Speciale bosbadwandeling...

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

Voskuil

14-12-2025 / 13:00 - 15:30

14-12-2025 / 13:00 - 15:30