



Lied van jouw Leven

Tussenbrief

Groen therapeuticum

Bij mijn wandelingen met dribbelend hondje in het bos loop ik dezer dagen het liefst door het gedeelte waar langs de lanen en paden oude beukenbomen staan. Herken je dat, dat je een bekend rondje loopt en ontdekt dat je ineens onder een hemel van frisgroene blaadjes wandelt? Hier heeft in korte tijd een metamorfose plaatsgevonden! Dat prille groen aan robuuste oude bomen is in alle eenvoud wel ongeveer het mooiste groen dat ik ken. Het kan bijna niet anders dan heilzaam zijn om je ogen met dat groen te voeden. Niet voor niets voel ik me hier telkens naartoe getrokken. Onder het bladerdak van mijn majesteitlijke lievelingsboom, waar wel een massa mensen onder kan schuilen, ervaar ik goedheid en grootsheid. Hier vervliegen de haast en het gedoe waarin ik soms rondren als een hamster in een radje. En ik wandel weer verder, net als andere mensen met hondjes, die hun hart komen ophalen en hun ziel luchten. We lopen langzamer en lichter.

Slow down...be here now

Ik ken steeds meer mensen die, net zoals ik, niet graag in drukke winkelstraten lopen, die de veelheid van terras en warenhuis liever mijden en aan wie televisie en 'amusement' nauwelijks besteed zijn. Die van nature, en door wat ze te verwerken krijgen, weinig prikkels en druk van buitenaf verdragen. We lijken het in onze westerse cultuur normaal te zijn gaan vinden om te leven in een staat van permanente 'overdrive'. Daar worden mensen, dieren, de aarde, ziek van. Slow down....be here now....Het recept lijkt zo eenvoudig. En dat is het eigenlijk ook. Zo eenvoudig als het nieuwe groen aan een boom, een dribbelend hondje, of een liedje dat je zo meezingt.

Hart&Ziel En zo....

We weten nog niet per wanneer we weer bijeenkomsten in de kapel kunnen organiseren. Misschien in juni, maar zeker is dat niet. Wat kan er wél? Ik denk aan buiten!

Op 31/7 en 28/8 bied ik een meditatieve '**Wandel-Soep-Zingdag**' voor een klein groepje (van maximaal 5) zang en wandel-liefhebbers. De informatie daarover staat op de poster linksonder. De data zijn onder voorbehoud van 'goed weer'. Je kunt je belangstelling via de mail aangeven voor één of beide data.

Hoe lijkt het je om in de komende maanden een keer je tuin beschikbaar te stellen voor een bijeenkomst van **Hart&Ziel TuinZingen**? Mocht je een geschikte tuin hebben, welwillende burens, én zin om ons gastvrijheid te verlenen, dan kom ik samen met Jan Linssen graag voor en met een passende groep mensen zingen! Natuurlijk na overleg over een geschikte datum en bij geschikt weer. Als dit idee je aanspreekt, neem dan contact met me op via de mail.



ZATERDAG 31 JULI OF
28 AUGUSTUS

Wandel
SOEP
ZING DAG

*KLEINE GROEP VAN MAX. 5 PERSONEN
*ONTVANGST MET KOFFIE/THEE EN
LEKKERS OM 9.30 U. IN AMERSFOORT
*MEDITATIEF ZINGEN
*STILTEWANDELING (ONGEVEER 1,5
UUR) OVER NATUURGEBIED DEN TREEK
*SOEP MET STOKBROOD
*MANTRA ZINGEN MET THEEPAUZE TOT
CA. 15.00 U.
*KOSTEN: €30

INTERESSE? MAIL GRAAG VIA:
[INFO@LIEDVANJOUWLEVEN.NL](mailto:info@liedvanjouwleven.nl)
SUZANNE ULEMAN
WWW.LIEDVANJOUWLEVEN.NL



Hart&Ziel TuinZingen
Op een zomermiddag of
avond...misschien wel in
jouw tuin?

Mail naar info@liedvanjouwleven.nl

Welkom

Ik hoop je weer snel te ontmoeten!

Warme groet,

Suzanne

www.liedvanjouwleven.nl