

NIEUWSFLITS



Beste stilte vriend(in), nog een kleine week en dan is het zover... de Dag van de Stilte. Als opwarmertje ontvang je deze extra Nieuwsflits met tips en wetenswaardigheden. Veel leesplezier in de aanloop naar 29 oktober!



Geleide meditatie in het Stilte-uur

Ook dit jaar is er weer een **gezamenlijk landelijk Stilte-uur van 11.00 tot 12.00 uur tijdens de Dag van de Stilte**. Het stilte-uur is een uitnodiging om in dat uur stil te staan bij stilte en stil te zijn. Om alleen of samen met anderen te genieten van de stilte. In je huis, op je werk, binnen of ergens in de natuur of tijdens een stilte-activiteit die op vele plekken kan plaatsvinden.

Samen in stilte zijn kan de stilte-ervaring verdiepen. Door met vele mensen in het stilte-uur stil te zijn, ontstaat er een stilteveld.

Annemieke Rodenburg neemt ook dit jaar speciaal voor het stilte-uur op de Dag van de Stilte weer een geleide meditatie op. Ze vertelt daarin eerst iets over stilte en over het stilte-uur. Daarna begeleidt ze 20 minuten de meditatie met veel stilte en af en toe met wat woorden. Na die 20 minuten kun je doorgaan met mediteren zolang als je wilt. [>>> Verder lezen](#)



Stilte-ambassadeur aan het woord..



Prinses Irene van Lippe-Biesterfeld
OPRICHTER EN VOORZITTER VAN NATUUR COLLEGE

‘De Dag van de Stilte: Een dag om ons mensen er aan te herinneren hoe belangrijk stilte kan zijn. We hebben een maatschappij gecreëerd waar dat een zeldzaamheid is geworden. Toch kunnen we een innerlijke stilte in het onszelf creëren, en van daaruit de natuur beleven, het leven in al haar schakeringen.’

[>>> Verder lezen](#)

Doe ook mee met de Schrijf & Win actie



Beschrijf een stilte-ervaring, een gedicht of verhaal over stilte en maak kans op de [BosbadBox](#) samengesteld door Eefje Ludwig en uitgegeven door uitgeverij Samsara. Deze box nodigt je uit om de natuur op een verrassende en andere manier te beleven. In de Bosbadbox vind je een kaartenset met 30 inspirerende oefeningen, een (zak)boekje en een dagboek waarin je over je natuurervaringen kunt

schrijven. **Stuur jouw tekst voor 26 november a.s. [per mail](#)** naar ons toe. Zondag 3 december maken we de winnaar bekend via onze [site](#).

Carin Brinker, Dag van de Stilte coördinator schrijft over stilte...



'Op de grote stille Heide'

Bij ons thuis hadden wij vroeger, in de jaren 50 van de vorige eeuw, een gele beschuitbus met daarop een afbeelding van een herder met een kudde schapen. Daar moest ik aan denken toen ik aan dit stukje over Stilte in de Natuur begon te schrijven. Want die eenzame herder op die grote stille heidevlakte met alleen de kudde schapen en een hond als gezelschap, dat beeld fascineerde mij. Zozeer dat het nog steeds op mijn netvlies staat.

Als kind fantaseerde ik over die herder: wat deed hij zoal de hele dag, verveelde hij zich niet, was hij misschien wel bang als het donker werd.

Nu ik 70 jaar ben, verplaats ik me heel graag in de situatie van die herder.

Zo helemaal alleen, zonder mensen om je heen, ondergedompeld in stilte, ervaar je dat je deel uit maakt van het grote geheel, je bent onderdeel van de natuur, je bent zelf natuur.

Als je dát kunt voelen, ben je gelukkig en nooit eenzaam!

Ik ervaar natuur niet alleen met de kennis in mijn hoofd maar met al mijn zintuigen. Daardoor voel ik een diepe verbondenheid en een intense communicatie met de natuur die me tot in mijn diepste kern, emotioneel kan raken. [>>> Lees hier het hele verhaal](#)

Hoort, zegt het voort!

Op de [website](#) Dag van de Stilte vind je PR materialen om te downloaden en vrij mag gebruiken voor promotie van de Dag van de Stilte. [PR middelen downloaden? Klik HIER](#)

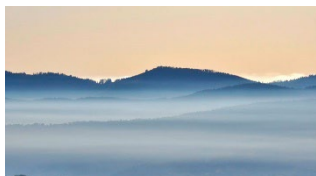
Stilte-activiteiten op en rondom de Dag van de Stilte

Op dit moment staan er [ruim 90 stilte-activiteiten online](#) en er komen iedere dag nog nieuwe activiteiten bij. Per provincie kun je zoeken aan welke activiteit(en) je mee wilt doen. Het is fijn voor de organisatoren wanneer je je tijdig voor hun activiteit(en) opgeeft. Hieronder hebben we een aantal activiteiten voor je uitgelicht.



29 oktober, Vijfhuizen - [StilteDag 2023](#)

Voelen wat er in je leeft, door middel van Chi Neng Qigong (meditatie in beweging), verbinden met elkaar en met jezelf. In stilte. Om vervolgens van binnen naar buiten te werken door intuïtief schrijven/tekenen/iets anders creatiefs.



6 t/m 29 oktober, Haarlo - [Foto tentoonstelling “Beleef Stilte in de Natuur”](#)

Met deze tentoonstelling van natuurfoto's, gemaakt door verschillende fotografen van de fotoclub Berkelland, wordt de beleving van stilte in de natuur onder de aandacht gebracht. Rijksmonument de Kluntjespot, een achtkantig kerkje in het Gelders landschap, waar deze

tentoonstelling te bezichtigen is, sluit eveneens aan bij het jaarthema van de Dag van de Stilte, Stilte en Natuur.



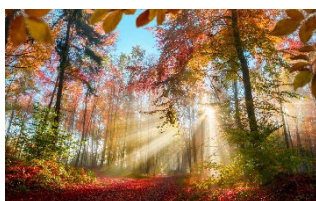
29 oktober, Velp - [Ervaar de magie van stilte en reflectie in het](#)

[Emmausklooster](#) Op de Dag van de Stilte, nodigt het Emmausklooster in Velp (NB) je uit om deel te nemen aan een betoverende dag van rust en bezinning. Dit unieke evenement staat geheel in het teken van 'stilte,' en belooft een dag vol inspiratie, innerlijke reflectie te worden.



29 oktober, Swalmen - [Meditatieve stiltewandeling in Limburg](#)

Ontsnap aan de digitale drukte en laad jezelf op in de natuur. Ontdek het wonder van het gewoon lopen, niet als middel om ergens te komen maar om in contact te komen met de volheid van het leven. Stap voor stap, met gemak over de zandpaden, tussen de bomen. Heuveltjes op en omlaag. Vogelgezang, windgefluister en het kraken van de schoenen. Blauw, groen, geel, grijs, bruin, rood; welke kleuren en tinten zullen wij gaan zien?



29 oktober, Zeddam - [Bosbad Montferland](#)

Een Bosbad in het mooie Montferland op de Dag van de Stilte. We gaan de stilte aan het woord laten en een geheel eigen verhaal laten vertellen. Een verhaal van vertragen, verstillen en verwonderen. Met al je zintuigen open, contact maken met de natuur en jouw natuur.

Namens het hele team Dag van de Stilte wensen we je een mooie Dag van de Stilte toe.