

Stilte als herbronning en inspiratie

In Sint-Laureins kan je nog genieten van stilte en tot rust komen: turen in de verte, mijmeren over het landschap en de stilte in jezelf ontdekken. Stilte als herbronning en inspiratie.

Op de gloednieuwe stiltekaart vind je de [uitgestippelde mindfulwandeling](#)¹.

Op deze kaart zijn er 7 stilteplekken aangeduid. Via de mindfulwandeling passeer je alvast 5 van de 7 stilteplekken waar je even halt kan houden.

Aan de Boerekreek kan je terecht voor een [bewegwijzerd yogapad](#)² of boek een [tegenwindwandeling](#)³ via de Meetjeslandse gidsen.

Een aantal ondernemers die professioneel actief zijn op het terrein van stilte, onthaasting en relaxatie sloegen de handen in elkaar en bieden je een uitgebreid pakket van activiteiten aan.

Stuk voor stuk garanderen ze jou een persoonlijke aanpak.

Hun aanbod vind je [hier](#)⁴.

Stilte is een plek waar het fijn is om regelmatig te vertoeven.

SINT-LAUREINS stilte als herbronning en inspiratie

Turen in de verte, mijmeren over het landschap en de stilte in jezelf herontdekken.

Yogapad
Op het yogapad doe je eenvoudige yoga- en adem-oefeningen op verschillende rustpunten aan de Boerekreek. Je kunt de oefeningen individueel doen of in groep. Je doet ze in je eigen tempo. Doe ze vroeg en laat in de ochtend. Het is een heerlijk moment om te zijn. Start: links naast de Boerekreekveide. De rustpunten herkennen is aan de begeleidende postjes in de grond. Grats en altijd toegankelijk.

Proef van onze stilte-activiteiten
Een aantal ondernemers die professioneel actief zijn op het terrein van stilte, onthaasting, relaxatie, ... sloegen de handen in elkaar en bieden je een uitgebreid pakket van activiteiten aan. Stuk voor stuk garanderen ze jou een persoonlijke aanpak. Aarzel niet hen te contacteren voor een programma op maat in onze gemeente. Daarnaast kun je ook een stilteplek uitwaaien, je even kan vertragen tijdens je bezoek of tijdens je wandeling.

Mindfulwandeling
Lange: 9,4 km - Knooppunten 83, 72 - 26 - 24 - 25 - 83
Vertrag aan Provinciaal Domein Sportcentrum De Boerekreek Start aan Knooppunt 83

Vertragen en vertragen
Om meer en meer thuis te komen bij je eigen innerlijke rust ...

In Eremo bekent in de eenzaamheid
Beter kun je het niet vervoorden, Sint-Laureins en zijn deelgemeenten boden in een oase van rust. Het dorp Sint-Jan-in-Eremo is deze naam meer dan waardig. De Meetjeslandse gidsen bieden je activiteiten aan om de natuurdoelstellingen te beleven tijdens een stilteplek.

Een Tegenvindwandeling is een wandeling, die op het moment zelf wordt bepaald en afhankelijk is van de windrichting. Het is uitdrukkelijk de bedoeling om de heilsame kracht van de natuurdoelstellingen zoals: wind, water en temperatuur te voelen. Tussendoor krijg je ook info over hoe het landschap gevormd is door die natuurdoelstellingen. Hiervoor gaan we telkens starten aan de Palingbelevingsplek ter hoogte van de Sint-Jansbrug in Sint-Jan-in-Eremo.

Een Poëzie-wandeling in Sint-Laureins kan op verschillende plaatsen starten, telkens gaan we aan de hand van mooie literaire teksten een deelje van onze gemeente verkennen. We gaan op zoek naar enkele mooie 'belevingsplekken', zodat de wandeling ook iets van de deelnemers wordt.

Voor meer info: Meetjeslandse gidsen, matthys.eddy@meetjesland.be of 0479 93 31 10

De kaart is geldig tot 31/12/2020 - Het wandelbeheer wordt herzien in 2021

Onderdeel "Afbeeldingsdata"

Mime-type: image/jpeg, omvang: 200526 bytes

- <https://www.tov.be/nl/mindfulwandeling>
- <https://oost-vlaanderen.be/ontspannen/recreatiedomeinen/de-boerekreek/ontspannen/yogapad.html>
- <http://www.meetjeslandsegidsen.be/tegenwindwandeling-door-het-krekengebied-van-sint-laureins/>
- <http://www.sint-laureins.be/toerisme/5350-www/version/default/part/AttachmentData/data/ondernemers%20Stilte%20aanbod.JPG>

Onderdeel "Voorbeeld afbeelding"

Mime-type: image/jpeg, omvang: 10699 bytes

Onderdeel "Verkleinde afbeelding"

Mime-type: image/jpeg, omvang: 2789 bytes

Velden

Naam	Waarde
Van datum	31/10/19
Tot datum	28/02/20
Prioritair	false
Hoogte	863
Breedte	1308