

Meer genieten? Meer bewust in het hier-en-nu leven? Beter focussen en kunnen concentreren?

Onderstaande speurtocht is gericht op de beleving van het moment. Door dit soort focus-oefeningen regelmatig te doen, train je jezelf om bewuster te leven.

En lukt het om meer te genieten en je makkelijker te kunnen concentreren zeggen cliënten.

Het adres van het startpunt van de speurtocht is Fonteinlaan 5 in Haarlem.

- Ga bij en aan de kant van het verzamelgebouw Fonteinlaan 5 het bos in. Dit is het deel **Grote Hout**.
- Kies je eigen weg. Het is niet groot, je zult niet gauw verdwalen. Je komt, als je te ver het bos uitloopt, altijd weer bij een weg in de buurt van het restaurant uit.
- **Dwaal en kijk.** Ga zoveel mogelijk van de fietspaden af.
- Praat tijdens de speurtocht niet.
- Zoek onderstaande foto's, welke heb je gevonden?

*Zie je onderweg zelf ook iets bijzonders, iets grappigs, een mooie vorm? Neem er **een foto** van.*





Loop, wanneer je wilt, weer terug naar je **startpunt**. Neem op de terugweg weer goed waar, kijk bewust naar je omgeving.

- Zoek op je terugweg nu bewust naar **drie dingen** die je op de heenweg niet waren opgevallen.
- Probeer ze **zo gedetailleerd mogelijk** te bekijken (kleur, vorm, status).

Bij **terugkomst**:

- Welke foto's heb je **zelf genomen**? Kijk er eens naar.
- Wat zegt de foto jou? Waar staat de foto voor? Welke woorden komen er bij je op? Dit zijn waarschijnlijk woorden die een draadje naar, een raakvlak met, een waarde **voor jouw hart** hebben. Klopt dat?

Waar jouw oog op valt of wat je de moeite vindt om te fotograferen heeft altijd een waarde voor je hart. Let er maar eens op 😊!

Leuk dat je er was en meegedaan hebt! ❤️

De **Haarlemmerhout in Haarlem**, ter plaatse ook bekend als De Hout, is het **oudste stadsbos van Nederland**. Het werd populair als recreatiegebied in de Gouden Eeuw voor welgestelden uit Haarlem en Amsterdam. Het bos is gelegen in de wijk Haarlemmerhoutkwartier.

De Haarlemmerhout omvat drie deelgebieden. Het oostelijke deel de Kleine Hout doet dienst als stadspark, het westelijke deel de Grote Hout is een stadsbos. Het derde deel, landgoed Eindhout ten westen van de Grote Hout, met de gelijknamige, in 1793 door de Amsterdamse architect Pierre Esaie Duyvené gebouwde villa, functioneert als een natuurgebied.

Het Kleine Hout en Grote Hout zijn tegenwoordig van elkaar gescheiden door een provinciale weg.

Bij de Kleine Hout bevinden zich een **theehuis**, een **hertenkamp** en een **kinderboerderij**.

Ook het Hildebrandmonument en muziekkoepeel Het Koepeltje, een ontwerp van de architect Wiek Röling uit de jaren zestig van de twintigste eeuw, staan in dit deel van de Hout.

Aan de zuidkant van de Haarlemmerhout, omgeven door rododendrons, is sinds 1962 een **fontein** met de **beeldengroep** het Hildebrandmonument te vinden.

Deze beeldengroep stelt de figuren uit de Camera Obscura voor, naar het boek van Hildebrand, pseudoniem van de schrijver Nicolaas Beets. Ook Beets zelf is in de beeldengroep te vinden. De Camera Obscura is een bundel met verhalen en verscheen voor het eerst in 1839.

Na jaren van verval door vandalisme is op 13 september 2014, op de 200e geboortedag van Beets, de beeldengroep in ere hersteld, met replica's van duurzaam materiaal.

Sinds 1980 vindt elk jaar **Bevrijdingspop** in de Haarlemmerhout plaats. In de muziekkapel vinden gedurende de zomermaanden regelmatig **kleinschalige jazz- of klassieke concerten** plaats.

Verder zijn er gedurende de **zomermaanden elke zaterdag** verschillende **markten** aan de rand van Haarlemmerhout zoals een boeken-, antiek- en curiosamarkt.

Bron: Wikipedia