



Laat je leiden langs kastelen en abdijen

Landschapspark de Merode
was ooit in handen van een prinselijke familie.

Vandaag is het een prachtig bos- en natuurgebied
waar iedereen zich de koning te rijk kan voelen.

Een rijk van rust
waar de geschiedenis van kerk en adel
samenvloeit tussen Demer en Nete.

Mooie natuur, uitgestrekte bossen,
lekkere streekproducten
en indrukwekkende kastelen en abdijen.

Omdat kloosterordes en adellijke families
dit landschap vroeger hebben gekoesterd,
kan iedereen er nu van genieten.

Ontdek het zelf en stap, wandel of fiets
in de voetsporen van paters en prinsen.

V.U.: Isabelle Lindemans, Diestsebaan 28, 2230 Herselt

Dag van de stilte 2023 27.10 – 29.10



**de Merode
landschapspark**
stilte, rust en ruimte



De activiteiten in kader van de Dag van de Stilte kwamen tot stand dankzij de medewerking van de lokale besturen uit het Merodegebied en Avansa Kempen, en de financiële ondersteuning van alle partners van Landschapspark de Merode.



Instagram.com/
Landschapspark_de_Merode



Facebook.com/
LandschapsparkdeMerode

bezoekdemerode.be



Dag van de stilte 2023 27.10 – 29.10

Op zondag 29 oktober gaat in heel Europa de wintertijd in: we zetten met z'n allen de wijzers één uur stil. Wat als je die extra tijd zou gebruiken om ook zelf even stil te staan? Even geen deadlines, lawaai en gedoe. En waar kan dit beter dan in de prachtige omgeving van Landschapspark de Merode?

Stiltebeleving in de natuur

Met een twintigtal activiteiten helpen we je graag op weg naar een weekend vol rust. Stilte beleven is meer dan stil zijn en zwijgen. Stilte beleven is ook actief genieten van klanken, alle zintuigen gebruiken, in balans zijn en gezond bewegen. We nemen jou hiervoor mee naar een aantal van onze verborgen natuurparels en bijzondere erfgoedplekken.

Mens en dier

Tijdens deze activiteiten ontmoet je zielsverwanten die net zoals jij op zoek zijn naar een moment van ontspanning en rust. Maar wist je dat ook dieren een geweldig effect kunnen hebben op

jouw welzijn? Je hebt kans om dit te ontdekken tussen ezels, paarden, schapen, geiten en... alpaca's!

Gezellige truiendag

De Dag van de Stilte is het ideale moment om je innerlijk voor te bereiden op de winterperiode. Die gezellige trui bovenhalen of een winddichte regenjas aantrekken, het hoort allemaal bij het wisselen van de seizoenen. Maak het jezelf zo comfortabel mogelijk en geniet van het buiten zijn.

Doe jij ook mee?

Voor alle activiteiten is vooraf inschrijven noodzakelijk. Om het rustige karakter te behouden zijn de plaatsen vaak beperkt.

Schrijf je dus tijdig in. Meer gedetailleerde info vind je op bezoekdemerode.be.

De partners van Landschapspark de Merode wensen je een fijne Dag van de Stilte.

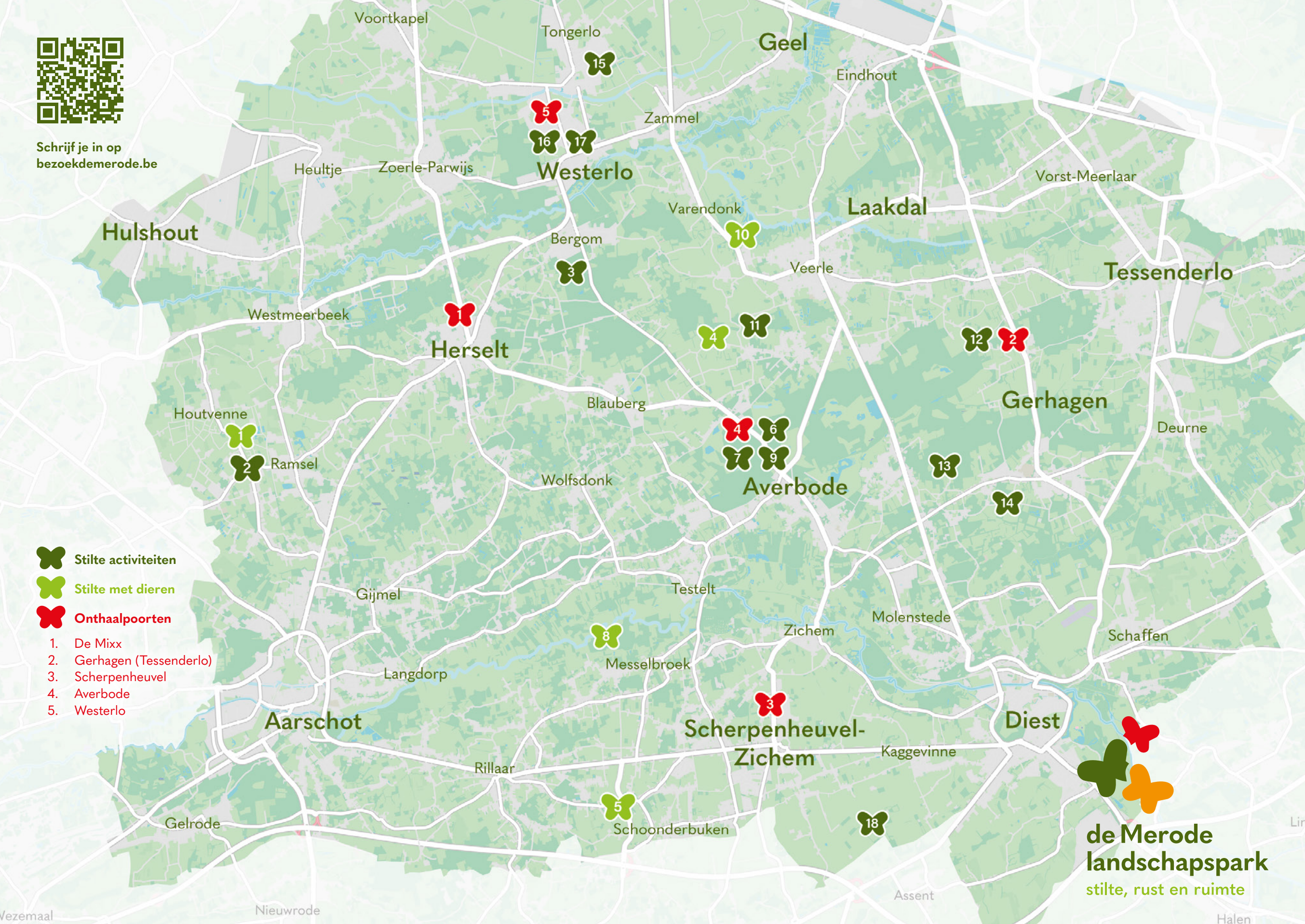
Kathleen Helsen
voorzitter Landschapspark
de Merode



Meer info en inschrijvingen
bezoekdemerode.be



Schrijf je in op
bezoekdemerode.be

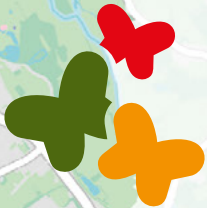


Stilte activiteiten

Stilte met dieren

Onthaalpoorten

1. De Mixx
2. Gerhagen (Tessenderlo)
3. Scherpenheuvel
4. Averbode
5. Westerlo



**de Merode
landschapspark**
stilte, rust en ruimte



Geitenyoga

ZA 28.10, 13u30 en 15u

't Plekske, Hoekheide 25, Herselt

Yoga houdt je fit en brengt innerlijke rust. Dieren hebben een positief effect op ons brein, wat ons gelukkiger maakt. Geitenyoga op geitenboerderij 't Plekske combineert beiden! Wist je trouwens dat geiten niet enkel schattige maar ook nieuwsgierige dieren zijn die graag worden geknuffeld? Je kan zowel individueel deelnemen (13u30) als in duo met je (klein)kind (15u). Afsluiten doen we met een ijsje. Yogamatje zelf mee te brengen.

🕒 1U, € 3



Gezinswandeling met paarden

ZA 28.10, 10u

Berkenpad, Poedertoren 11, Blauberg (Herselt)

Op deze wandeling zitten kinderen op het paard terwijl de ouders het paard begeleiden. Paarden stralen een grote rust uit en zijn één met de natuur. Zo helpen ze ons om uit ons hoofd en naar ons gevoel te gaan, en gewoon te 'zijn'. Tussendoor stop je op mooie plekken voor ontspanningsoefeningen (ook op kindermaat). Pauze met cake én drankje.

🕒 3U, € 15 OF € 7 KIND



Bosbad in Averbode Bos en Heide

ZO 29.10, 10u en 15u

Parking 1 (Het Moment), Herseltsebaan 2, Averbode

Bosbaden is baden in de atmosfeer van het bos, met al je zintuigen op zak die je dan wijd openzet om in alle stilte te ervaren en ont-moeten. Je connecteert met je omgeving en met wat er is op dat moment. Niets moet, geen eindbestemming. In kleine groep leer jij zo genieten van jouw sensitieve voelsprietten en kom je tegelijkertijd tot rust. Aanbod vanaf 18 jaar. Gids: Annelies Geeraerts (Sterk Sensitief).

🕒 2U, GRATIS



Wandeling met alpaca's

ZA 28.10 en ZO 29.10, 13u

Alpaca's doen de dingen vaak op hun gemak. De rust die ze hierbij uitstralen komt tijdens het samenzijn met deze, van oorsprong Zuid-Amerikaanse, dieren gemakkelijk bij jou terecht. Met hun grote donkere ogen, zachttaardig karakter en guitige kop zijn ze heerlijk gezelschap voor een wandeling door de Merodebossen. Onderweg krijg je uitleg over deze bijzondere dieren.

🕒 1U, € 8



Stilte in de yurt

ZA 28.10 en ZO 29.10, 14u

't Heuvelken, Heuvelken 15, Engsbergen

Beleef de authenticiteit van een yurt te midden van de bosrijke omgeving van natuurbeleving 't Heuvelken. Een holistische therapeut neemt je er mee op reis door de vier natuur-elementen. Daarna wandel je onder begeleiding van een stiltegids naar het natuurgebied Gerhagen. Als toemaatje geniet je van een pop-up openlucht tentoonstelling van lokale kunstenaars.

🕒 3U, € 10



Lezing 'Hoe luidt de stilte?'

ZO 29.10, 11u

Bibliotheek Westerlo, Kasteelpark 5, Westerlo

Cultuurjournaliste Virginie Platteau laat je kijken naar de betekenis en het belang van stilte in de kunst en literatuur. Deze lezing verkent het onzegbare van de stilte, geïllustreerd met talrijke voorbeelden uit de beeldende kunst en poëzie. Een verkenning aan de rand van waarover men niet spreken, maar ook niet zwijgen kan.

🕒 1U, € 5



Ligconcert cello en harp met Seraphine Stragier

ZA 28.10, 15u en 17u30

Strokapel, Houtvensesteeweg 70, Ramsel

Deze klankervaring en muzikale reis zijn erop gericht om de vele dagelijkse prikkels even te vergeten en tot rust te komen in lichaam en geest. De diepe ontspanning die je tijdens en na het ligconcert ervaart, zorgt voor een lagere hartslag, een diepere ademhaling en lagere cortisolwaarden. Kussen en deken zelf mee te brengen.

🕒 1U, € 6



Yoga bij de schapen

ZO 29.10, 10u

Het Nijswolkje, Schoonderbeukenweg 294, Aarschot

Kom luisteren naar de geluiden en de stilte op de schapenboerderij. Er staan botjes stro in de stal, waar je kennismakkt met de allerliefste schapen. Je leert bij over het leven op de boerderij en proeft van al het lekkers dat van schapenmelk gemaakt wordt. Aansluitend tijd voor yoga-initiatie. Yogamatje zelf mee te brengen.

🕒 2U, GRATIS



Stille verbinding op de ezelboerderij

ZO 29.10, 10u

Ezelboerderij De Hoef, Amerstraat 39, Scherpenheuvel-Zichem

Op deze bijzondere plek maak je verbinding met natuur en dier. Je geniet met al je zintuigen, mediteert en dompelt jezelf onder in een groene oase van rust. Ezels wijzen jou zo de weg naar innerlijke stilte. Na afloop krijg je kans om je ervaring te delen bij een tasje thee. Aanbod vanaf 16 jaar.

🕒 1,5U, GRATIS



Door bos en veld

ZA 28.10, 14u

De Strackxhoeve, Rode Laakstraat 13, Veerle

Deze wandeling rondom gemeenschapsboerderij De Strackxhoeve start met stapmeditatie en wandelen in stilte door bos en wei. Op enkele uitgekozen plekken hou je halt voor lessen uit de natuur, begeleid meditatie en zacht ademwerk. Je krijgt inzichten mee over hoe natuurlijke processen werken. Je staat stil bij wat er rond je leeft en hoe je dit ervaart.

🕒 2,5U, € 5



Herbronavond bij volle maan

VRIJ 27.10, 16u30

Dassenaarde, Goor 12, Tessenderlo

Met de zachte herfstenergie bij valavond gaan we al wandelend in stilte het donker tegemoet in het prachtige Dassenaarde. Onderweg zijn er inspirerende reflecties, deelmomenten, meditatieve verstillings. Een herbronavond die je dichterbij jezelf brengt, onder begeleiding van Ingrid Rosseel (Inzicht Onderweg). Geniet onderweg van een kruidenthee met versnapering.

🕒 3,5U, € 20



Poëtische focuswandeling

ZO 29.10, 14u

Café Libro, Boerenkrijglaan 7, Westerlo

Deze focuswandeling wordt ingeleid door het Westels Poëzieatelier. Dominique (Energia@Focus) neemt je mee via idyllische wandelpaden en rustgevende focusoefeningen in de prachtige natuur van de Beeltjens in Westerlo. We eindigen in Café Libro voor een warme tas thee of koffie tijdens een poëzie-voorlezing.

🕒 3U, GRATIS



Zintuigen op scherp - duo bostocht

ZO 29.10, 15u

Provinciaal Groendomein Hertberg, Diestsebaan 28, Herselt

Als duo van twee generaties duik je het bos in om onder leiding van gids Peggy alle zintuigen op scherp te zetten. Je ervaart rust en merkt dat de verbinding met de natuur je dichterbij jezelf en de ander brengt. Ideaal voor ouder en tienerzoon of -dochter, of voor grootouder en kleinkind. Versnapering ter plaatse.

🕒 2U, € 10 PER DUO



Erfgoed waar je stil van wordt

ZO 29.10, 15u30 en 20u

Abdij Averbode, Ridderzaal, Abdijstraat 1, Averbode

In de abdij van Averbode is er doorheen de eeuwen één ijerzandstenen gewelf bewaard gebleven uit de 14de/15de eeuw. Deze ruimte geeft een bijzondere sfeer én akoestiek. Onder leiding van abdicantor Jos Bielen ervaren we de diepe stilte van deze erfgoedplek in combinatie met éénstemmige gezangen uit de 11de/12de eeuw. Afsluiten doen we met een drankje.

🕒 1U, € 7,50



Yogawandeling Averbode

ZA 28.10, 9u

Parking School De Vlindertuin, Herseltsebaan 1, Averbode

Op deze wandeling leidt Sara (Yoga Natuurlijk) je 4 km langs de vennen en over de Weefberg heuvelrug. Zoveel natuurpracht, zoveel variatie op een kort stukje. Je wandelt, soms in stilte, en wordt aangemoedigd om mindful te kijken naar het moois om je heen. Met staande yogahoudingen en rustige ademhalingsoefeningen creëer je ruimte in je lichaam, in je hoofd. Geen yogamatje nodig.

🕒 1U45, GRATIS



Klanken in het donker

ZA 28.10, 18u

Bosmuseum Gerhagen, Zavelberg 10, Tessenderlo

Misschien is het een misvatting maar in het donker is er heel veel te horen. Tijdens deze avondwandeling in Gerhagen geniet je van de geluiden die op je pad komen. Je ondervindt aan den lijve wat natuurlijke geluiden met je doen. Gaandeweg kom je in verbinding met jezelf en de natuur om je heen. Gids Marleen Daems laat je zo de stilte in jezelf ervaren. Zorg voor aangepast avondkledij en een zaklamp.

🕒 2U, GRATIS



Het verhaal van brood en wind

ZO 29.10, 9u30

Beddermolen, Molenwijk 74, Westerlo

Luister naar de wind en de draaiende wieken van de Beddermolen en vertraag tijdens het proces van graan tot brood. Knarsende molenstenen malen het graan tot meel dat jij met je handen bewerkt tot deeg. Laat het rusten en kom zelf tot rust. Het vuur van de houtoven doet zijn werk. Proef tijdens een lunch van het traditioneel gebakken Beddermolenbrood. Aanbod vanaf 12 jaar.

🕒 4U, € 5



De geheimzinnige boomgaard

ZO 29.10, 14u

Lianko, Prinsensbos 3, 3460, Assent

In de boomgaard van boerderij Lianko neemt Elke jou en je (klein-) kind mee op pad om kennis te maken met een wereld vol rustige magie. In deze geheimzinnige boomgaard gebruik je al je zintuigen en kom je volledig tot rust d.m.v. bodytapping. Kinderen dienen vergezeld te zijn door minstens 1 volwassene.

🕒 1,5U, € 3 PER KIND