THE FOREST BATHING CIRCLE



BEGELEIDE NATUURERVARINGEN VOOR
TEAMS, ORGANISATIES EN BEDRIJVEN

the Forest Bathing circle

Eefje Ludwig

WERKMODUS UIT ZINTUIGEN AAN

In een wereld van constante prikkels, schermtijd en volle agenda's groeit de behoefte aan echte rust en verbinding. Teams zijn voortdurend aan het doen; ook wanneer we samenkomen voor een teamdag, staat er vaak iets op het programma dat vraagt om deelname, interactie of resultaat. Wat gebeurt er wanneer er even niets moet?

The Forest Bathing Circle ontwikkelt begeleide natuurervaringen voor teams en organisaties waarin ruimte ontstaat om te vertragen, te ontdekken en opnieuw verbinding te maken. Verbinding met jezelf, met elkaar en met de omgeving.







VERBINDING HOEFT NIET ALTIJD ACTIEF TE ZIJN

Veel activiteiten die bedoeld zijn om teams dichter bij elkaar te brengen vragen om dialoog, samenwerking en deelname. Dat kan waardevol zijn, maar het houdt mensen ook gemakkelijk in dezelfde rol waarin ze tijdens hun werk al zoveel tijd doorbrengen.

In de natuur hoef je even niets op te lossen, niets te bewijzen en nergens naartoe te werken. Er is ruimte om samen te wandelen, stil te zijn, iets op te merken, te luisteren en simpelweg aanwezig te zijn.

Juist die gedeelde vertraging kan een andere vorm van verbinding mogelijk maken: minder vanuit woorden en prestaties, meer vanuit aandacht en gezamenlijke ervaring.



FOREST BATHING+



Onze aanpak is een samensmelting van forest bathing, uitgebreid met elementen die passen bij groepen en organisaties. Forest bathing is een evidence-based practice waarvan de positieve impact op het mentale, fysieke en sociale welzijn wetenschappelijk bewezen is. Het wordt over het algemeen ervaren als een aardse, revitaliserende ervaring.

We combineren rustig wandelen met zintuiglijke aandacht, eenvoudige ademhalings- en mindfulnessoefeningen, momenten van stilte en ruimte voor persoonlijke of gezamenlijke reflectie.

De begeleiding is laagdrempelig en inclusief: je hoeft geen ervaring te hebben met mindfulness, meditatie of bosbaden om mee te kunnen doen. Onze sessies worden begeleid door professioneel getrainde gidsen en zijn gebaseerd op groeiende kennis over de relatie tussen natuur, aandacht, ontspanning en mentaal welzijn.



the Forest Bathing circle



WAT ER GEBEURT WANNEER JE VERTRAAGT

Wanneer een team uit de gebruikelijke werkmodus stapt, ontstaat er ruimte voor andere dingen. Voor herstel na een periode van hoge belasting. Voor aandacht die niet voortdurend wordt weggekaapt, voor reflectie op wat er speelt. Voor de onderstroom, voor nieuwe dynamieken en voor het ervaren van collega's buiten de rollen, verantwoordelijkheden en routines van het dagelijks werk.

De natuur vormt daarbij geen decor, maar een actieve deelnemer die uitnodigt om anders waar te nemen en aanwezig te zijn.



Verbinden



Verstillen



Verwonderen

the Forest Bathing circle

HET LICHAAM ALS MEETINSTRUMENT

Ergens weten we wel dat de natuur een helend effect op ons heeft; we hoeven het ons alleen maar te herinneren. Inmiddels is er een schat aan wetenschappelijk bewijs naar de effecten van natuurvervaringen en het cultiveren van een natuurverbinding.

Attention restoration

Aandachtsmoeheid is een gevolg van mentale overbelasting. Blootstelling aan natuurlijke omgevingen kan het concentratievermogen herstellen doordat het van ons een zachte fascinatie vraagt.

Brain waves

Natuurverbinding verschuift de hersengolven van een stressvolle, hyperactieve staat naar een ontspannende en herstellende staat. Dit levert verhoogde creativiteit, stressvermindering, probleemoplossend vermogen en een groter gevoel van welzijn op.

Nature Deficit Disorder

Nature Deficit Disorder is een term die verwijst naar het verdwijnen van natuurervaringen in het moderne leven. Gebrek aan regelmatige onderdompeling in de natuur kan leiden tot paniek-aanvallen, aandachtstoornissen, depressie en obesitas.

Zenuwstelsel

Onderzoek toont aan dat bosbaden het parasympatische zenuwstelsel activeert, stresshormonen verlaagt en gevoelens van kalmte, verwondering en verbondenheid oproept. Mensen voelen zich ruimer, creatiever en meer open.



HET BELANG VAN ONT-MOETEN

Volgens de Nederlandse Arbeidsmarkt Monitor (NAM) zijn in 2026 bijna 25% van de Nederlandse werknemers geconfronteerd met een burn-out. Dat is een getal waar werkgevers, managers en HR iets mee willen: preventieve acties om een cultuur van welzijn te cultiveren.

Regelmatig tijd doorbrengen in de natuur, zonder scherm, heeft een bewezen positief effect op onze stressniveaus en aandachtspanne. Met een bosbad activeren we de helende krachten van de natuur op een dieper niveau. Door bewust te vertragen en ons te verbinden met de levende wereld om ons heen, kalmeert de hersenactiviteit en activeert het parasympatische zenuwstelsel. Het lichaam krijgt een signaal dat het mag ontspannen.

Ongeacht of dit een aanwezig thema is binnen de organisatie, is het een prachtig signaal om af te geven: jouw gezondheid is belangrijk voor ons als werkgever of mij als manager.

VOOR TEAMS DIE RUIMTE WILLEN MAKEN - VOORBEELDEN

TEAM RESET

Stap uit de dagelijkse routine en maak ruimte om samen te vertragen, op te laden en elkaar echt te ontmoeten. Extra mooi na een hoogbelaste periode, een reorganisatie of met de komst van een nieuwe manager. Tijdens ervaringsgerichte sessies van 1 tot 3 uur staat natuurverbinding centraal als bron van mentaal welzijn, nieuwe inzichten en een sterkere teamband. Zo cultiveer je samen een hernieuwde verbinding met jezelf, met elkaar en met de natuur.

STRATEGIEDAG IN NATUUR

Tijdens een strategiedag in de natuur ervaar je hoe vertraging en natuurverbinding creatief denken, empathie en probleemoplossend vermogen versterken, zodat je met een open blik nieuwe mogelijkheden verkent en samen tot de kern komt. Laat je inspireren door de kracht van de natuur, doorbreek vaste denkpatronen en zet samen koers naar een toekomstgerichte strategie die energie geeft en in beweging brengt.

VOOR TEAMS DIE RUIMTE WILLEN MAKEN - VOORBEELDEN

TEAMRESET DOOR JAAR HEEN

Geef mentaal welzijn een vaste plek in jullie jaarprogramma en bedrijfscultuur. Met maandelijkse of seizoensgebonden natuuronderdompelingen gaat het tempo omlaag terwijl het team oplaadt en de onderlinge verbondenheid versterkt. Van bosbaden en zintuiglijke wandelingen tot creatieve natuurervaringen: we stemmen het programma af op jullie wensen en behoeften.

CREATIEVE NATUURONDERDOMPELINg

Laat je samen inspireren door de schoonheid en wederkerigheid van de natuur en ontdek hoe fijn het is om met je handen te werken, te experimenteren en samen iets nieuws vorm te geven. Zonder prestatiedruk, met ruimte voor verwondering, plezier en ontmoeting. Wanneer er behoefte is aan een shift in energie, frisse perspectieven of nieuwe dynamieken in de samenwerking.

ZIJ GINGEN JULLIE VOOR

IES Abroad Amsterdam Center



“To connect with the wonders of nature, sometimes humans could use a gentle nudge. Eefje provides just that. Thanks to her graceful and warm presence, we enjoyed a beautiful experience of nature connection. I highly recommend this experience!”

Cofra Holding



“Thank you so much for your wonderful bathing session. We all truly enjoyed it, and I personally was very inspired to integrate this more into my life”

ZIJ GINGEN JULLIE VOOR

Vrije Universiteit AMS



“De deelneemsters in het programma waren heel ontspannen na de natuuronderdompeling. Het maakte ook emoties los, wat mooi en nodig was.”

Greenspin



“Ik vond 't zowel in aanloop als tijdens het bosbaden ontzettend prettig. Erg fijn dat je context over het bosbaden en natuurverbinding geeft en ondanks het zeer beperkte groen er echt een rustmoment van maakt. Ik ontving veel enthousiaste reacties van deelnemers.”



WAAROM KIEZEN VOOR BEGELEIDE BOSBADEN?

Een begeleide natuurbeleving helpt mensen om:

- stress en mentale vermoeidheid te verminderen
- focus en creativiteit te vergroten
- op een natuurlijke manier verbinding te ervaren
- nieuwe perspectieven en inzichten op te doen
- mentaal welzijn en duurzame inzetbaarheid te ondersteunen

Geen team of groep is hetzelfde. Daarom stemmen we iedere ervaring af op:

- doel en intentie
- groepsgrootte
- locatie en duur (van 1 uur tot 1 volle dag)
- thema's zoals verbinding, creativiteit of stressreductie
- taal (we werken in het Nederlands, Engels en Spaans)

OVER THE FOREST BATHING CIRCLE



The Forest Bathing Circle is ontstaan vanuit een eenvoudige maar krachtige waarheid: de natuur is niet iets buiten ons; we zijn natuur. Toch raken we dat besef in een wereld vol snelheid, schermen en constante prikkels gemakkelijk kwijt. We brengen minder tijd door in de natuur en verliezen daarmee soms ook iets van onszelf.

Wanneer we vertragen en met open aandacht en zintuiglijk aanwezig zijn in de natuur, verandert er iets. We ontspannen, voelen meer ruimte. Meer helderheid. Meer verbinding. Ons systeem herinnert zich waar het is gevormd, waar het zich thuis voelt. Bij The Forest Bathing Circle geloven we dat die verbinding niet alleen helend is voor ons welzijn, maar ook voor de manier waarop we voor de aarde zorgen.

Inmiddels is The Forest Bathing Circle gegroeid tot een levendig ecosysteem waarbij meerdere mensen betrokken zijn. Wij nodigen je uit om de natuur, de levende wereld, niet alleen te bezoeken, maar echt te ontmoeten. Om te herinneren dat je onderdeel bent van een groter levend geheel.



the Forest Bathing circle



WIL JE ONTDEKKEN WAT EEN NATUURERVARING VOOR JULLIE TEAM KAN BETEKENEN?

NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT OP MET ONS

the Forest Bathing circle

www.theforestbathingcircle.com info@theforestbathingcircle.com +31638544251