



Camini 5: De Route van de Overgave

Start- en eindpunt:	Voetpad langs de Geul, 6301 Valkenburg Hier kunt u ook prima parkeren.
Lengte route:	4,3 km
Route o.b.v. bewegwijzering:	Groene paaltjes
Stempelplek camini:	Burgemeester Quickx Coffee & More Joseph Corneli Allée 1, Valkenburg
Openingstijden stempelplek:	Maandag t/m zondag: 10.00-18.00 uur

Een uitdaging voor je zintuigen

Wandel je tussen Houthem en Valkenburg, dan waan je je even in een heel **andere wereld**, waar de Geul door het dal meandert, de vlinders tussen de grote variatie aan planten fladderen en **Château St. Gerlach** zijn adellijke klasse uitstraalt. In deze wereld van **Buitengoed Geul & Maas** nuttig je je maaltijd onderweg in een van de vele gezellige kroegjes of langs de rivier. Je komt aan in de streek bij het houten **stationsgebouw van Houthem-St. Gerlach** en dan kan de route van de **overgave** beginnen. Tijdens deze route zul je namelijk vaak het riviertje de Geul tegenkomen. En als er iets is dat je herinnert aan overgave, dan zijn het de bladeren wel die zich mee laten voeren door de stroom van dit water. Waar probeer jij nog controle over te hebben?

Bezinning

Moeite hebben met het **loslaten van controle**, zodat je door de stroom van het leven wordt meegevoerd zoals dat blaadje in het water, kan betekenen dat je onvoldoende vertrouwen hebt in een goede afloop.

Waarin heb jij nog **onvoldoende vertrouwen**? Je kunt deze vraag ook anders aan jezelf stellen: wat kan er gebeuren als je de controle loslaat? Waar ben je bang voor? Dat kunnen verschillende thema's zijn zoals bijvoorbeeld **angst** om niet meer aardig gevonden te worden of angst voor onvoldoende inkomsten. Wat is het voor jou?

Natuur

Tijdens deze route zul je vaak het **riviertje de Geul** kunnen zien en horen. De Geul ontspringt in België en mondt uiteindelijk uit in de Maas. De stroom van de Geul vervolgt zijn weg. Al eeuwen lang. Elke dag weer opnieuw. Wat er ook gebeurt in de wereld, **onophoudelijk** en nergens door gehinderd. Als je vlak langs het riviertje loopt, neem dan een paar keer een moment om **stil te staan**, de stroom met je ogen te volgen en je gedachten te laten voor wat ze zijn. Houd je **aandacht** bij de stroom van de Geul. Hoor het geluid van het kabbelende water en kijk naar hoe het water stroomt.

Spreek voor onderweg

"Als je niet meer kunt, ben je misschien op het **punt van overgave** beland."



Heb je ook van die momenten in je leven gehad? Dat je het allemaal niet meer wist? En ineens was daar een moment van **acceptatie** van alles en met die acceptatie kwam er **rust** van binnen. Rust in het niet meer weten. Precies dat is een **moment van overgave**.

Even helemaal in het nu

Ga onderweg ergens zitten en **sluit je ogen**. Concentreer je op je **ademhaling**. Volg je in- en uitademing een aantal keer en ga dan, nog steeds met je ogen dicht, met je **aandacht** naar je lichaam. Je begint bij je voeten. Hoe voelen je voeten op dat moment? Ga daarna met je aandacht naar je benen. Hoe voelen je benen? Daarna naar je buik. Hoe voelt het daar? Ga naar je borstgebied, je hele rug, je schouders en je nek, je armen, je hoofd en je gezicht. Zo raak je met je aandacht elk deel van je lichaam aan. Nieuwsgierig naar hoe je lichaam voelt, zonder verwachtingen of eisen.

Als je deze oefening afsluit, voelt je **lichaam** anders aan dan toen je deze oefening begon? En wat ben je op reis door je lichaam allemaal tegengekomen? Heb je **gevoeld** dat je ergens heel gespannen was of juist heel erg ontspannen?

Wat zie je in de lucht?

Grote **vogels** met brede vleugels, zoals roofvogels, gebruiken thermiek. Dat is door zonnewarmte opstijgende lucht. Ze laten zich door de warme, opstijgende lucht optillen. En klimmen al cirkelend omhoog. **Kijk** vandaag ook eens vaker **omhoog** naar roofvogels. Welke vliegbewegingen maken ze? Blijven ze op een plek hangen of vliegen ze verder weg?

Stof tot nadenken

"Laat je de **controle** varen, dan kunnen er **wonderlijke** dingen gebeuren." - Kirsten Neff

Wat voor wonderlijks is er in je leven gebeurd toen je de controle losliet?



Toppers die je niet wilt missen!

- **Sint Gerlachuskerk**

Op de plek waar nu de Sint Gerlachuskerk staat, woonde ooit de Heilige Gerlach van Houthem-Sint Gerlach. Na zijn dood zouden er wonderen gebeuren bij zijn graf, waardoor mensen de grond van het graf begonnen mee te nemen. Heb je een handje nodig voor onderweg? Je vindt het gewijde zand onder de tombe.

- **Refugio Houthem-Sint Gerlach**

Pelgrims opgelet! Onderweg naar de Santiago de Compostela? Op vertoon van je pelgrimspaspoort kun je een nachtje blijven slapen in de 'refugio' (pelgrimsonderkomen) van Houthem-St. Gerlach.

- **Museum Romeinse Katakomben**


Een bijzondere bezienswaardigheid die je zeker niet wilt missen, is Museum Romeinse Katakomben. Dit is een perfecte replica van (delen van) de katakomben in Rome. Dwalend door de onderaardse mergelgangen ontdek je heet Rome uit de derde en vierde eeuw.


#bezininzuidlimburg


Heb jij je al durven over te geven? Laat ons weten wat voor wonderlijks er is gebeurd via **#visitzuidlimburg** en **@visitzuidlimburg**.


Wandelroute Va15 - Valkenburg aan de Geul - Geul & Kasteel St. Gerlach


Door Visit Zuid-Limburg

 Lengte: 4.31 km

 Stijging: 36 m

 Moelijkheidsgraad: 5/10

 Plenkertstraat 63 te Valkenburg

 Plenkertstraat 63 te Valkenburg

Bekijk op mobiel

