



Camini 2: De Zintuigenroute

Start- en eindpunt:	Glanerbrook , Kummenaedestraat 45, 6165 BT Geleen Hier kunt u ook prima parkeren.
Lengte route:	10,8 km
Route o.b.v. bewegwijzering:	Niet bewegwijzerd
Stempelplek camini:	Brasserie Abshoven Abshoven 35, Munstergeleen

Opmerking vooraf:

Wegens werkzaamheden in het stadspark is de bewegwijzering van deze route momenteel niet in orde. Wij adviseren om met een kaart of een gpx-kaart te wandelen.

De uitdaging voor je zintuigen

Tijdens deze wandelroute verken je zowel stedelijke gebieden als parken en groene gedeeltes in de gemeente Sittard-Geleen. Zo kom je bijvoorbeeld langs de **Geleenbeek**, met een omgeving die het bezoeken waard is. Ook ontdek je beide **stadsparken** van Sittard en Geleen en kom je langs de **Pater Karel Kapel** in Munstergeleen. Deze route geeft je perfect de gelegenheid om de stilte op te zoeken en inzichten te vinden in dat wat je dwars zit of aan je knaagt.

Omdat er zoveel moois te zien is, is het thema van deze route '**de zintuigen**', waarbij we je uitnodigen alles te bekijken als door de **ogen van een kind**. Misschien hoor je ook **geluiden** die je nog nooit hebt gehoord, of lukt het je de **wind op je huid** te voelen en de cultuur te **proeven**.

Bezinning

Er zijn van die momenten in je leven dat je wat meer **stilte** wilt om ergens over na te denken of te **mijmeren**. Misschien sta je op een **kruispunt** in je leven. Maar het hoeft niet altijd zo groot te zijn.

Waar zou je aan het einde van deze route meer **inzicht** in willen hebben? Neem dat onderwerp bij het begin van deze route in gedachten. En spreek van binnen de wens uit om meer inzicht en meer overzicht te hebben aan het einde van deze route. Laat het onderwerp daarna los. En vervolg je route. Bezoek onderweg ook **Pater Karel** en neem daar nog een moment van stilte en **reflectie** over dit onderwerp. Als je de route weer vervolgt, laat je het thema los en ga je verder. Vertrouw erop dat met elke stap die je zet het inzicht zal **groeien**.

Natuur

Tijdens deze wandeling zul je ook het **water** kunnen horen en zien, dat door de Geleenbeek stroomt. Water is voor ons heel belangrijk. We kunnen niet zonder. Zelf bestaan we ook voor gemiddeld **70 procent** uit water. Water symboliseert alles wat stroomt, emoties die door ons heen stromen, bewust en onbewust. Ook de tranen die over je wangen rollen als iets je raakt. Water is gevoelig voor trillingen. **Trillingen** van stemmen, van muziek, van intenties. De **Japanner**



Masaru Emoto is degene die dit ontdekt heeft. Als je een edelsteen zoals bergkristal in een kan met water legt, dan neemt het water de zuiverende energie van deze steen op. Zoals de omgeving is, zo past het water zich dus aan.

Als je een flesje water bij je hebt, neem dan nu heel bewust een **slokje**. Sluit je ogen en laat langzaam het water je mond ingaan. Voel je het verschil in temperatuur van het water en je mond? Houd het water even in je **mond**, voel hoe het je tong, tanden en wangen raakt. **Proef** het heel bewust en slik het door. Voel hoe het door je keel glijdt en misschien kun je ook nog voelen hoe het door je slokdarm glijdt. We vinden het heel vanzelfsprekend dat we **schoon water** kunnen drinken. Pas als het er niet meer is, missen we het.

Spreuk voor onderweg

“Soms is het nodig om **stil** te staan. Altijd maar doorlopen laat je dan **struikelen** op je weg. Echt vooruitgaan kun je pas als je je hebt **omgedraaid** en kunt zien hoe je je stappen hebt gezet.” - Ireen Bisschops

Natuur

Alles in de natuur heeft een eigen **geur**: het bos na een regenbui, een bloem, een boom, kruiden die groeien in de natuur, het stromende water van de Geleenbeek. Kies onderweg af een toe een bloem of boom, blad of struik en ruik. **Snuif** de lucht op en laat de geur door je neus gaan. Zoveel verschillende geuren! Ruik je het verschil? Misschien roepen sommige geuren wel **herinneringen** bij je op?

Even helemaal in het nu

Ben je onderweg toe aan een **rustmoment**? En wil je even stoppen om iets te eten en te drinken? Dat kan op meerdere plekken langs deze route. Als je dit gaat doen, neem dan de tijd voor je eerste hap of eerste slok. Doe het heel bewust. Ruik er eerst aan, laat de geur helemaal binnendringen. Misschien reageren je **smaakpapillen** al. En dan heel langzaam stop je het in je mond. Je voelt de textuur van het eten, je proeft en kauwt heel bewust en dan slik je het door. En? Hoe **smaakt** dat?

Kun je goed voelen?

Als je door het bos loopt, kijk dan naar de bomen en de struiken. Zie je hoeveel **verschillende** bladeren er zijn? Gekarteld, rond, lang en spits. Raak ze aan en ervaar hoe elke vorm anders aanvoelt. Hoeveel verschillende bladeren zie en voel je? Wat vind je de **mooiste** bladvorm?

Ter inspiratie

“Wherever you are, be there totally.” - Eckhart Tolle

Elke keer als je een van je **zintuigen** gebruikt, ben je helemaal in het nu. Kijk, luister, voel, ruik en proef en doe dit met alle aandacht. Dan is er alleen maar het zijn en ervaren, en geen ruimte voor **gedachten**. En vanuit deze stilte kunnen zich **antwoorden** gaan vormen op je innerlijke vraag.



Dit is er onderweg te ontdekken

- **Pater Karel Kapel**

Jaarlijks trekken duizenden bezoekers die behoefte hebben aan stilte, onthaasten, reflectie en meditatie naar de Pater Karel Kapel om even stil te worden, een kaarsje op te steken of om intenties of gebeden achter te laten.

- **Gemmakapel**

De Gemmakapel is gewijd aan de Heilige Gemma Galgani, die in 1940 heilig is verklaard. De glas-in-loodramen maken deze kapel extra bijzonder. Niemand minder dan Toon Hermans had een bijzondere verering voor de Heilige Gemma.

- **Sint-Janskluis**

De Sint Janskluis is één van de meest in het oog springende monumenten van Geleen. Deze kluis of kluzenaarswoning was oorspronkelijk een 'miniklooster' of wooncel voor slechts één, in grote afzondering levende monnik. Tegenwoordig is de Kluis ingericht als bidkapel.

#bezininzuidlimburg

Zijn je zintuigen goed geprikkeld geworden? Deel het met ons via **#visit Zuidlimburg** en **@visit Zuidlimburg**.



Van Stadspark naar Stadspark Sittard-Geleen SG01

 **Wandelroute**
→ **10,8 km**

Start- en eindpunt
Glanerbrook , 6165 Geleen,
Netherlands

Moelijkheidsgraad
Makkelijk

Tijdens deze wandelroute verken je zowel stedelijke gebieden als parken en groene gedeeltes in de gemeente Sittard-Geleen. Zo kom je bijvoorbeeld langs de Geleenbeek, met een omgeving die het bezoeken waard is. Ook ontdek je beide stadsparken van Sittard en Geleen. De Pater Karel-kapel in Munstergeleen is een van de bezienswaardigheden die je onderweg zult tegenkomen. Parkeren is mogelijk bij Laco Glanerbrook in Geleen. De route is te volgen via de rode paaltjes. Deze route is een van de 11 Camini's! Ben je toe aan een wandeling om even tot rust te komen? Dan biedt deze wandelroute iets extra's voor jou! Deze route is ook één van de 11 camini's.

Lees meer online

