



Camini 9: De Ademroute

Start- en eindpunt:	Klokkestraat 1, 6245 KL Eijsden, Netherlands Hier kunt u ook prima parkeren
Lengte route:	5,8 km
Route o.b.v. bewegwijzering:	Gele paaltjes
Stempelplek camini:	Museum het Ursulinenconvent Breusterstraat 27, Eijsden
Openingstijden stempelplek:	Maandag t/m zondag: 13.00-17.00 uur

Een weg door bloesemende bomen

Geen mooier moment om de omgeving van Eijsden te bezoeken dan het voorjaar, wanneer de befaamde **hoogstambomen** in bloei staan. Op de **bloesemroute** verspreidt een zee van appel- en perenbloesem zijn witte en lichtroze bloemen over de schitterende heuvels ten zuiden van Eijsden. Hierdoor kun je deze route wijden aan **ruiken** en **ademen**. Snuif de bloesemgeur op en word je **bewust** van hoe je ademt.

Ook de rest van het jaar is deze wandelroute de moeite waard, bijvoorbeeld vanwege het fraaie **kasteel Eijsden** of de **jachthaven in de Maasarm**.

Bezinning

Ademhalen is zo vanzelfsprekend voor de meeste mensen dat we er nooit of bijna nooit bij stilstaan. Vanaf het moment dat we geboren worden totdat we komen te overlijden maken we elk moment een adembeweging. Nu eens rustig, dan weer snel, afhankelijk van hoe we ons voelen. Vandaag staat alles in het teken van de ademhaling en de lucht die we inademen. Aan het begin van deze route sta je een moment stil en haal je een aantal keren wat dieper adem. En met elke **uitademing** laat je jezelf heel **bewust** elke keer weer een beetje meer **landen** op de plek waar je nu staat. Ontmoet zo je ademhaling en verbind je ermee voor deze route.

Wanneer heb jij last van ademnood? En versnelt je ademhaling? Welke emoties kunnen er bij jou mee te maken hebben?

Natuur

Tijdens deze route, ook wel de **bloesemroute** genoemd, kom je door een prachtig gebied ten zuiden van Eijsden. Je hebt er een mooi uitzicht over het Limburgse **heuvellandschap** en komt onderweg veel **hoogstamboomgaarden** tegen. Wandel je daar in het voorjaar, kan het zomaar zijn dat de geur van de bloesem van de appel- en fruitbomen je tegemoet komt. **Bloesem** staat symbool voor **lente**, een **nieuw begin** en voor **groeien**. Wist je dat bloesem ook gebruikt wordt als natuurlijk geneesmiddel?



Spreuk voor onderweg

'Het leven wordt niet afgemeten aan het aantal ademteugen, maar aan het aantal momenten dat het ons de adem benam.'

Wanneer iets je de **adem beneemt**, kan dat zijn door heel leuke verrassingen, maar ook door vervelende gebeurtenissen. Een rustige, 'normale' ademhaling wordt meestal niet opgemerkt door ons. Neem een moment om **dankbaar** te zijn voor je **ademhaling** en hoe deze je helpt te **leven**.

Even helemaal in het nu

Deze oefening helpt je om via je **ademhaling** helemaal in het **moment** te komen. Zoek een rustige plek op om te zitten. Sluit dan je ogen, adem in en volg de stroom lucht vanaf dat deze je neus of mond binnenkomt en volg deze stroom door je lichaam. Hoe hij de keel en de longen raakt en hoe je borstgebied uitzet. Volg dan ook de weg naar buiten weer, totdat de lucht helemaal is uitgeademd en je lichaam weer wat meer ingetrokken is. Herhaal dit een paar keer.

Wat ruik je?

De lucht die je inademt, komt via je neus of mond naar binnen. Als je heel **bewust** via je neus **inademt** zul je merken dat alles anders **ruikt**. Alles heeft een eigen **geur**. De natuur, de koffiigeur die je onderweg vanaf een terras tegemoet komt, de lucht in de buurt van water. Neem tijdens deze wandeling vaker een moment om heel bewust lucht in te ademen door je neus en de verschillende geuren te **onderscheiden**.

Ter inspiratie

Even op adem komen, een adempauze nemen, de langste adem hebben, iets in één adem uitlezen. Aan het aantal **uitdrukkingen** met **adem** erin kun je zien hoeveel het ons bezighoudt.

Zucht je vaker? Wist je dat je door zo'n **diepe zucht** ook iets kunt **loslaten**? Dat gaat vaak zo vanzelf dat je het niet eens doorhebt. Doet het zich voor bij je? Geef er dan maar gewoon aan toe. Je adem weet de weg vanzelf.



Meer ontdekken in de buurt

- **Sint Pancratiuskerk**

De Sint-Pancratiuskerk te Mesch is een van de oudste stenen kerken van Nederland en is nog steeds als parochiekerk in gebruik. De oorspronkelijke toren is in 1875 ingestort maar later gerestaureerd.

- **Uitkijktoren Mesch**

Op de Mescherhei prijkt een moderne 9 meter-hoge (!) uitkijktoren die op verschillende manieren verwijst naar de rijke historie van de omgeving. Hier hou je de perfecte adempauze tijdens je pelgrimstocht, maar pas op dat het prachtige uitzicht je niet de adem beneemt.

- **Eijsder Beemden**

Heb je je stempel gescoord bij het Ursulinenconvent? Loop dan een kleine 10 minuten verder. Hier vind je het prachtige natuurgebied de Eijsder Beemden, een waar paradijs voor planten, dieren en wandelaars. Misschien spot je nog wel een kudde Konikspaarden of Galloway-runderen!

#bezininzuidlimburg

Hé, was dat een fijne adempauze in je drukke leven. Heb je onderweg ook die mooie bloesembomen gespot? We genieten graag met je mee! Deel ze je met ons via **#visitzuidlimburg** en **@visitzuidlimburg**?



Eijsden-Margraten E4 Bloesemroute

 **Wandelroute**
→ **5,8 km**

Start- en eindpunt

Langstraat, 6245KK Eijsden,
Nederland

Moelijkheidsgraad

Gemiddeld

Het beekje de Voer mag niet onderdoen voor de bekende Limburgse beken de Geul en de Gulp. Het riviertje kronkelt vriendelijk vanuit de schitterende Belgische Voerstreek de uiterst zuidelijke grens van Limburg over naar het snoezige plaatsje Mesch, waar je ook prima kunt parkeren. In april en mei ziet het in deze omgeving wit en zachtroze van de bloesems in de uitgestrekte hoogstamboomgaarden, waar de appel- en perenbomen groeien. Vooral in de lente weet je niet wat je ziet! Volg de gele paaltjes en vergaap je aan dit adembenemende natuurwonder.

[Lees meer online](#)

