VISITWallonia.be

Ervaar de kracht van de natuur

Special Herbronnen

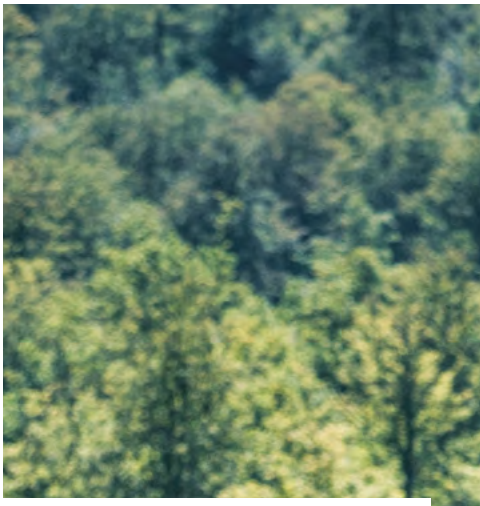
Een met de natuur

Bijzonder overnachten

Op microavontuur

Op bezinning

EEN KLEINE STAP IN DE natuur, EEN GROTE STAP VOOR JE gezondheid



Dat een uitstap of verblijf in de natuur deugd doet, hadden we op een intuïtieve manier al begrepen. Tijdens de coronacrisis zochten we massaal de mooiste natuurplekjes op en dat is waarschijnlijk geen toeval. Steeds meer wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat een regelmatige blootstelling aan de natuur voor een beter fysiek en mentaal welzijn zorgt.

Zo zorgt de natuur er bijvoorbeeld voor dat je concentratievermogen omhoog gaat. Uit wetenschappelijke testen bleek dat deelnemers die eerst in de natuur verbleven hadden, beter scoorden dan deelnemers die net voordien in een stedelijke omgeving hadden vertoefd. Onderzoekers verkregen vergelijkbare resultaten bij het testen van het kortetermijngeheugen.

Beter nog: de natuur herstelt ook je mentale energie, verlicht stress en verbetert je gezondheid. Een Japanse studie wijst bijvoorbeeld uit dat tijd doorbrengen in een bos de productie van anti-kankerproteïnen in je bloed stimuleert, een effect dat nog een week na de boswandeling aanhoudt. Wist je trouwens dat sinds kort in Schotland artsen ook officieel een portie natuur kunnen voorschrijven aan hun patiënten?

Ten slotte verhoogt de natuur ook ons geluksgevoel. En laat dat nu iets zijn waar we in deze tijden allemaal wel echt nood aan hebben!

In deze bijlage willen we je inspireren om even je dagelijkse beslommeringen achter je te laten en een stap in de natuur te zetten om te herbronnen. Want als er nu iets is dat we in Wallonië in overvloed vinden, dan zijn het wel wouden, rivieren, meren en landelijke wandel- en fietswegen. De mogelijkheden om in deze omgeving te herbronnen zijn legio. Wat dacht je van een rustgevend tochtje op een paddleboard op een meer? Of na een deugddoende trektocht overnachten in een tentje in een bivakzone midden in het bos? Of slaap je toch liever in een comfortabele boomhut?

De volgende pagina's staan boordevol inspiratie. **Voor meer gedetailleerde informatie kan je telkens terecht op visitwallonia.be.**

Provinciaal Domein van Mirwart

"De natuur herstelt je mentale energie, verlicht stress en verbetert je gezondheid."

EEN MET DE natuur

Denk je aan herbronnen, dan denk je bijna automatisch aan de natuur. En hoe kan je beter het weldadige effect van die natuur ervaren dan door je er gewoon helemaal in onder te dompelen?

Pont des Claies, Laforêt

SUPPEN IN *stilte*

Jij op een paddle op het water, omgeven door bossen en niets meer dan vogelgeluiden: als onderdompeling in de natuur kan dat tellen. Met Sup-Ardennen.be kan je een stiltetocht op het Meer van Nisramont boeken waarbij je helemaal tot rust komt.

Meer van Nisramont

© sup-ardennen

© WBT-Charlotte Princen

OP *wandel* IN BIJZONDER G-EZEL-SCHAP

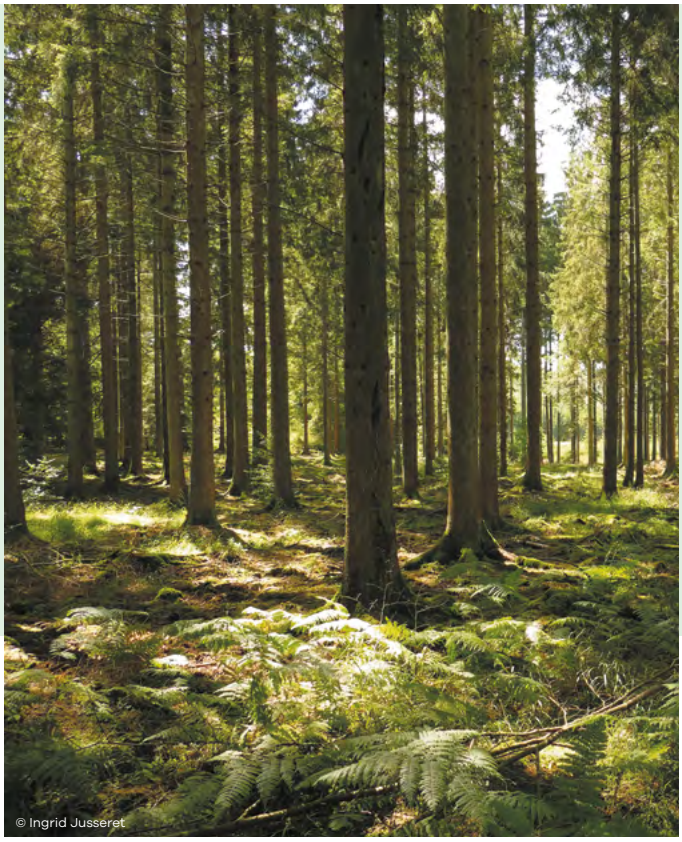
Met hun lange oren, halve spleetogen en witte snuit zien ezels er sowieso al aandoenlijk uit, maar ze stelen pas echt je hart wanneer je met hen op wandel gaat. Je trekt door bossen en velden op het ritme van je trouwe g-ezel, die zelfs je bagage en kinderen draagt. Een halve of hele dag, of zelfs meerdere dagen met een ezel op pad; heel wat formules zijn mogelijk op een hele resem verschillende plekken.

Wandelen IN EEN NATUURRIJKE OMGEVING

Ook al is het misschien de meest voor de hand liggende manier om zich onder te dompelen in de natuur, het is daarom niet minder efficiënt. Tijdens het wandelen langs riviertjes, door bossen en op rustige landwegen maak je je hoofd leeg en laat je alle indrukken rustig op je afkomen.

Roche à l'Appel, Muno

© La Lorraine Gaumaise – M. Laurent


© Ingrid Jusseret

Bosbaden
IN TENNEVILLE

Het fenomeen is overgewaaid uit Japan, waar ze al langer begrepen hebben dat de natuurlijke omgeving van het bos een helende uitwerking heeft op ons welzijn. Tegenwoordig kan je het ook gaan doen in het woud in Tenneville. Bewust vertragen en de omgeving zo goed mogelijk opnemen met ál je zintuigen, dat zijn de kernelementen van het bosbaden.

© Ingrid Jusseret

Observeren
ZONDER GEZIEN TE WORDEN

Houten waarnemingsposten gaan helemaal op in hun bosrijke omgeving. Je kan je tijdens een wandeling dus fijn terugtrekken op zo'n uitkijkpunt midden in de natuur. Niet alleen heb je er een mooi uitzicht op de omgeving, je kan er ook rustig de wilde fauna observeren. Misschien krijg je behalve vogels en andere kleine dieren zelfs herten en reeën te zien.

© WBT – Pierre Pauquay

KANOTOCHT BIJ *zonsopgang*

In de stille ochtendschemering glijd je in een Indiaanse kano over het meer van Virelles. Je voelt en ziet de natuur ontwaken terwijl je omgeven bent door water en bossen. De zonsopgang krijg je er als bonus bij. Boeken doe je bij de Aquascoop van Virelles, ook voor een buitengewone overnachting ter plaatse.

Meer van Virelles

© Aquascope de Virelles

MEER INFORMATIE OVER DEZE NATUUBELEVENISSEN?

Je vindt de links naar de verschillende activiteiten op onze website, meer bepaald op deze pagina: **visitwallonia.be/eenmetdenatuur**

BIJZONDER overnachten

Om je echt helemaal los te maken van de dagelijkse sleur, boek je er een overnachting bij. Dat mag dan best iets bijzonders zijn. Een plek waar je je in alle rust kan terugtrekken, waar je kan dromen, zelfs met je ogen open. Het aanbod van bijzondere overnachtingsmogelijkheden in de natuur blijft groeien in Wallonië. Wij maakten een kleine selectie.

© Barbara Brixhe

© Barbara Brixhe

LE CHANT DES *étoiles*

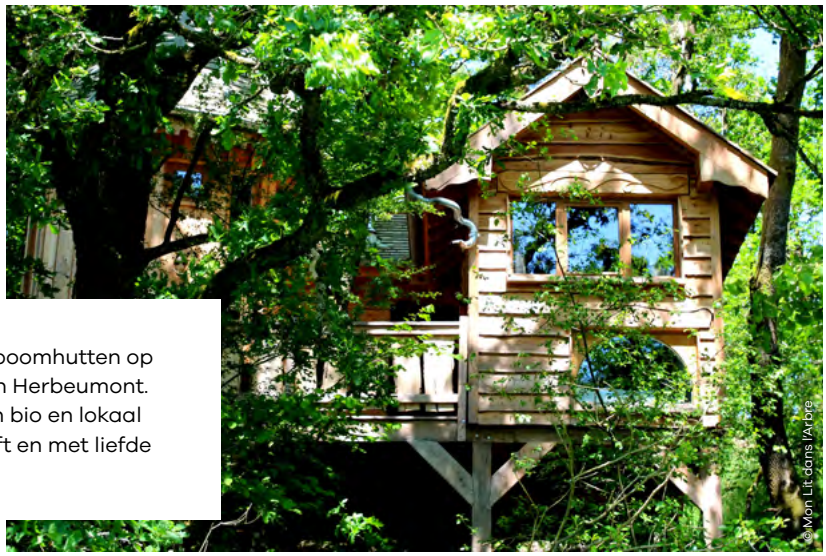
SPA

Zou je graag eens onder de blote sterrenhemel slapen, maar lig je toch graag ook beschut? Dan is een sphair helemaal iets voor jou! Le Chant des Etoiles is zo'n plek waar je kan genieten van deze bijzondere ervaring, waarbij je overnacht in een soort gigantische luchtbel. In plaats van schaapjes kan je hier dus sterren tellen.

MON LIT DANS *l'arbre*

MARTILLY

Droom heerlijk weg in een van de prachtige boomhutten op dit groene domein in de pittoreske streek van Herbeumont. Je ademt er gezonde lucht en geniet van een bio en lokaal ontbijt in een hut die een eigen karakter heeft en met liefde (en lokaal vakmanschap) gemaakt is.

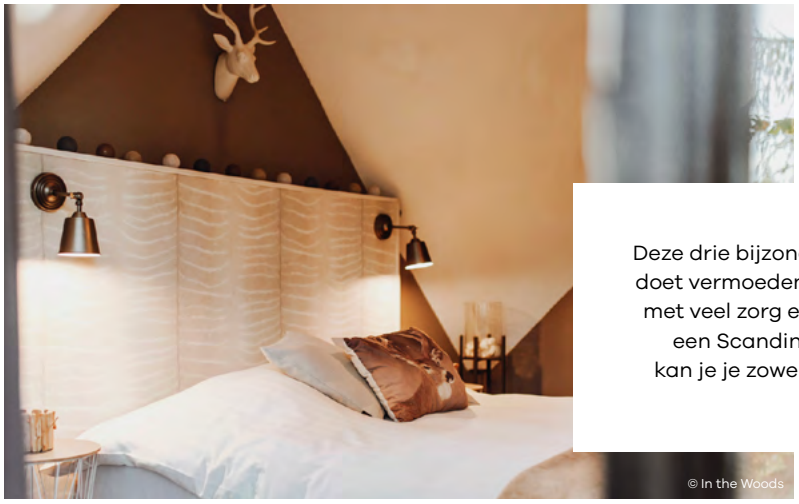


© Mon Lit dans l'Arbre

Aqualodge METTET

Paalwoningen bestaan wel degelijk in Wallonië, en je vindt ze in de buurt van Maredsous. Zes prachtige lodges rond een vredige vijver nodigen uit om helemaal tot rust te komen. Met mysterieuze namen als 'Le Secret de la Libellule' en 'Le Murmure de l'Ecrevisse' verzink je in sprookjesachtige mijmeringen terwijl je van het houtbad, het enorme bed of het terrasuitzicht geniet.

© Aqualodge



© In the Woods

IN THE Woods GESVES

Deze drie bijzondere chalets bevinden zich, zoals de naam het al doet vermoeden, in het bos. Ze zijn elk verschillend maar telkens met veel zorg en originaliteit gedecoreerd. Je kan kiezen tussen een Scandinavisch, een tropisch en een noordelijk thema. Zo kan je je zowel in het groene decor als in de chalet zelf volledig ontspannen in een buitengewone omgeving.

OVERNACHTEN MET wellness

Je eens goed in de watten laten leggen, ook dat is herbronnen. In Wallonië vind je heel wat hotels die wellnessfaciliteiten aanbieden, zodat je maar enkele passen hoeft te zetten om te kunnen genieten van pure verwennerij. Zoals in het Dolce hotel in Terhulpen, omgeven door het prachtige groene kader van het Zoniënwoud.

© Dolce la Hulpe Brussels

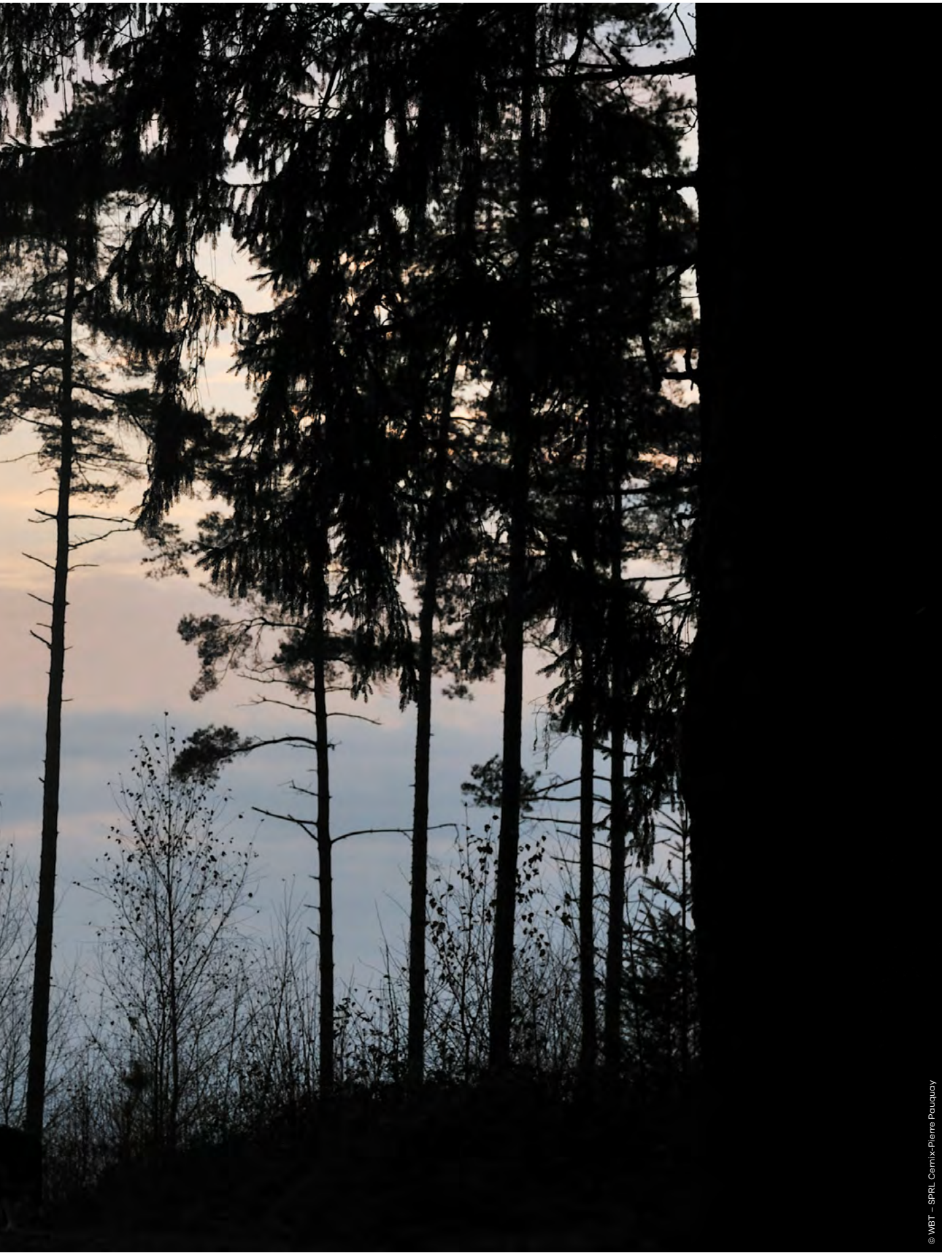
MEER BIJZONDERE OVERNACHTINGSTIPS IN WALLONIË?

Die vind je op onze website: **visitwallonia.be/bijzonderovernachten**

OP MICRO-avontuur

Het concept: een avontuur dat kort, eenvoudig en dichtbij is en tegelijk ook leuk, spannend, verkwikkend en bevredigend. Dat bedacht de Britse avonturier Alastair Humphreys bijna 10 jaar geleden en intussen is het een heuse trend geworden.

Het voelt immers enorm goed om de dagelijkse routine op die manier te verbreken. Omdat je niet erg lang moet reizen om in Wallonië te geraken, waar de groene heuvelkammen en klaterende rivieren je bijna smeken om er op micro-avontuur te gaan, is het de perfecte bestemming voor dit soort herbronning. Wij geven je hier graag enkele kant-en-klare tips voor micro-avonturen in Wallonië, het ene al wat meer 'back to basics' dan het andere maar stuk voor stuk routinedoorbrekend!



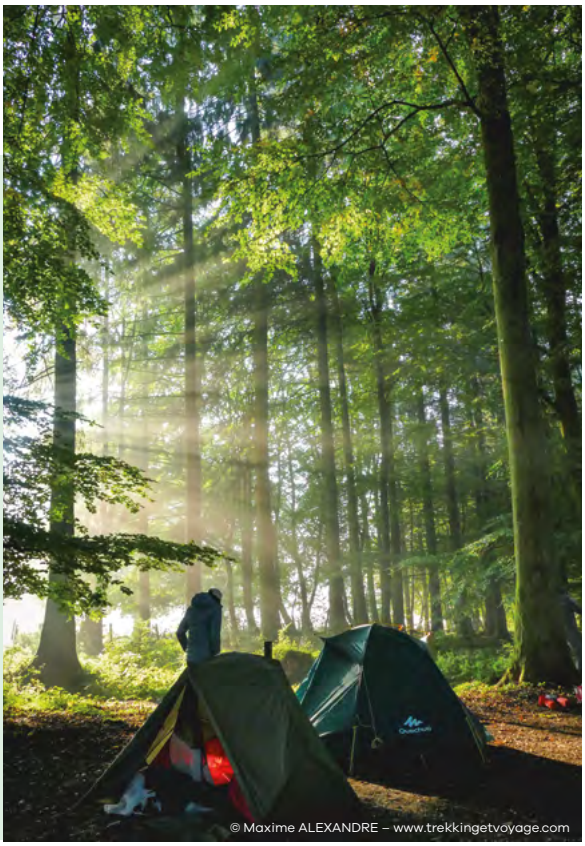
© WBT – SPRL Cernix-Pierre Pauquay

TIP
Pak droge kleren in om in te slapen, zodat je bezwete outfit je geen parten speelt om lekker warm in je slaapzak te liggen!

© WBT-Charlotte Princen

GA OP TREKTOCHT EN OVERNACHT IN EEN *bivakzone*

Wildkamperen mag in België niet, maar dankzij de bivakzones kan je toch evengoed je tentje opslaan midden in het bos om er weg van de bewoonde wereld de nacht door te brengen. Je vindt deze bivakzones op grote wandelroutes zoals de 78 km lange trail 'Entre Lesse et Lomme' in Libin of de Grote Doortocht van het Woud van Chimay (170 km). Meteen ook de perfecte activiteit om helemaal te herbronnen! Je kiest zelf hoeveel kilometers je wil doen en hoe lang je onderweg wil zijn. Overdag ontdek je al wandelend de groene omgeving, 's nachts geniet je van een prachtige sterrenhemel en 's morgens ontwaak je met vogelgeluiden en de geur van het bos.



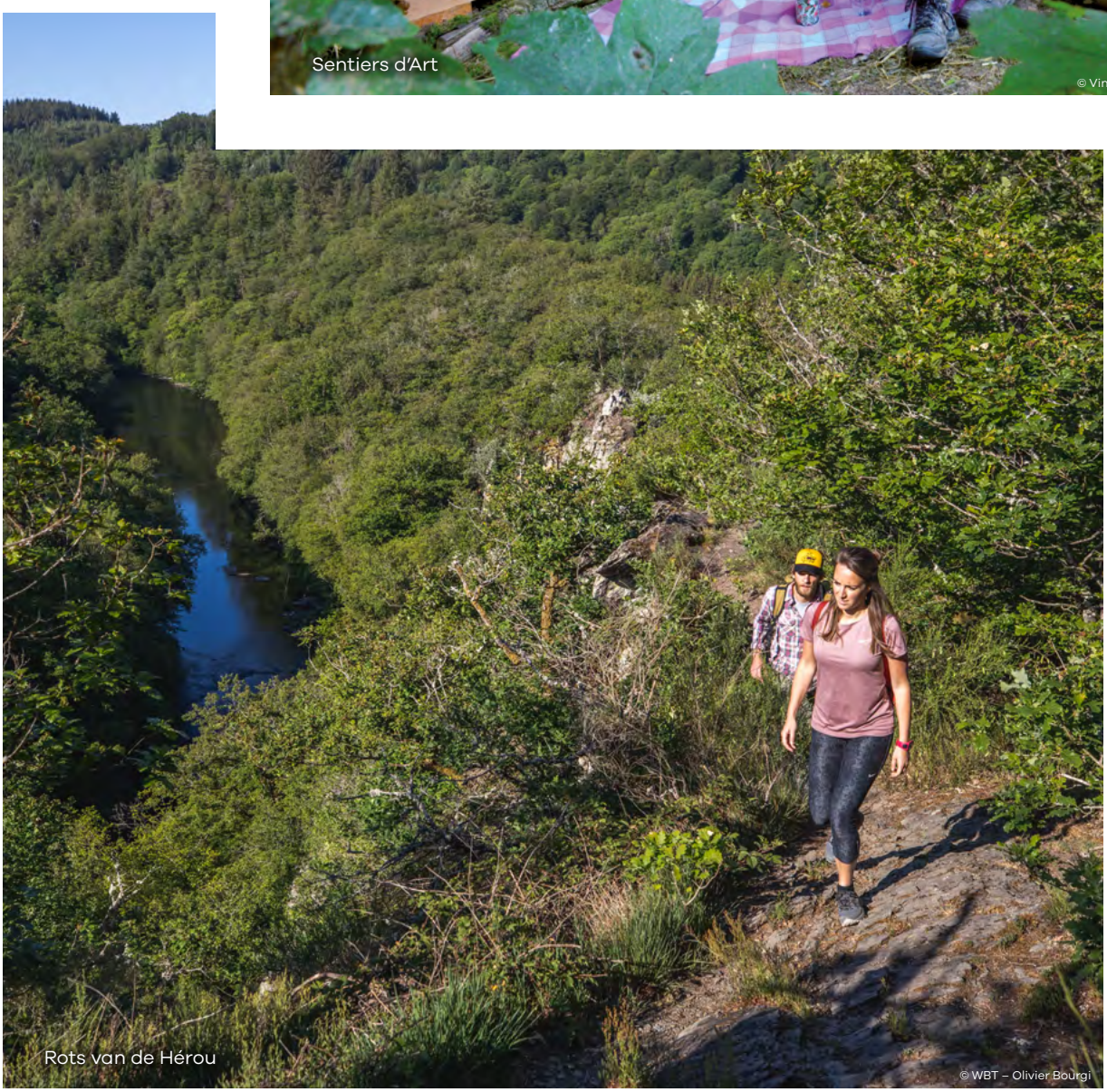
© Maxime ALEXANDRE – www.trekkingetvoyage.com

BIJZONDER:

Het is niet zoals bivakkeren met een tentje, maar in de Naamse Condroz kan je een enkele nacht overnachten in artistieke schuilplaatsen langs de Sentiers d'Art (Kunstpaden).

Sentiers d'Art

© Vincianne Baudoin



Rots van de Hérou

© WBT – Olivier Bourgi

Ga eens lopen
IN DE VOLLE NATUUR

Dankzij de populariteit van trails ontstaan er in Wallonië heel wat mogelijkheden om via bewegwijzerde routes te gaan lopen in het midden van de natuur. Ben je sportief aangelegd, dan zijn die trailroutes zeker iets voor jou. Je kan kiezen in welke gemeente je gaat lopen en hoeveel kilometer je wil afleggen.

© EXTRATRAIL.COM

Hoge Venen
© WBT – Dominik Ketz

In de regio rond Spa vind je meer dan 600 km aan paden die specifiek hieraan gewijd zijn, waarbij de hoogteverschillen voor soms pittige uitdagingen zorgen, maar ook in de Famennestreek (rond onder meer Durbuy en Rochefort) en bij Herbeumont in het zuiden van de provincie Luxemburg liggen heel wat trailroutes uitgestippeld. Als 'changement de decor' voor je sportieve moment van de week kan dat tellen.

ONTDEK HET LEVEN OP DE boerderij

Een originele manier om wat meer te maken van je verblijf, is om te kiezen voor een overnachting op een boerderij. Er zijn heel wat boerderijen in Wallonië die een B&B of vakantiehuis aanbieden. Je wordt er wakker tussen de boerderijgeluiden, ontbijt er met kraakverse, vaak biologische producten en in sommige boerderijen kan je zelfs ook mee de koeien komen melken (zoals in La Ferme de Neubempt) of de geitjes eten geven (Les Zizies). Via Accueil Champêtre vind je een enorm aanbod aan boerderijverblijven in de charmantste uithoeken van het Waalse en Ardense platteland.

Ferme d'A Yaaz
© La Ferme d'A Yaaz

© WBT – Margane Vander Linden

TREK EROPUIT MET EEN *opblaasbaar raft*

Als je raft in een eenvoudige rugzak past, biedt dat heel wat mogelijkheden. Dat heeft Luc van Pack & Raft maar al te goed begrepen. Hij organiseert avontuurlijke tochten waarbij je met een picknick en een raft het woud in trekt, om vervolgens na een stevige wandeltocht aan de waterrand uit te komen, midden in de Ardense bossen. Na genoten te hebben van je picknick, blaas je met een verrassend eenvoudige truc je raft op en met een klein zetje beland je zomaar op het water. Meteen daalt een allesoverheersende rust over je heen, terwijl je in je raft op de Ourthe dobbert, omgeven door beboste heuvelkammen. De rest van de tocht is puur genieten, half peddelend, half meegevoerd worden door de stroming.

Pack & Raft op het Meer van Nisramont

© WBT - Denis Closon

MEER INFO OVER MICROAVONTUUR IN WALLONIË?

Je vindt de links voor deze belevenissen op: **visitwallonia.be/microavontuur**

OP bezinning

Ben je op zoek naar meer zingeving of heb je er gewoon eens nood aan om je hoofd leeg te maken of alles op een rijtje te zetten? Je bent niet alleen, en daar is dan ook steeds meer aandacht voor. Ook in Wallonië vind je verschillende mogelijkheden om terug tot jezelf te komen.

© Richard Dreze

Abdij van Orval

© Daniel Elke

OP retraite

Dankzij de stilte van het Waalse platteland leent de regio zich voortreffelijk voor het organiseren van allerlei retraites. Heel wat yoga-instituten maken dankbaar gebruik van de faciliteiten van het Tibetaanse instituut in Hoei, de Abdij van Orval of speciaal afgehuurde vakantiehuizen. Ook stilteretreats raken steeds meer in trek. Op je eentje is het ook mogelijk om in het kader van een persoonlijke bezinning te logeren in de Abdij van Orval of van Maredsous. Ook heel bijzonder: in de regio van Couvin kan je deelnemen aan een bezinningsweekend met een sofrologe. Zij neemt je onder meer mee naar het bos en naar de Grotten van Neptunus. De discipline van de sofrologie helpt om een sereen bewustzijn te ontwikkelen, met relaxatie als basis maar ook met technieken die het lichaam en de geest activeren.

Abdij van Villers

MEDITATIEPAD VAN DE ABDIJ VAN *Villers*

Mediteren kan in principe overal, maar een rustgevende omgeving helpt wel. In de abdijruïnes van Villers-la-Ville gaat het nog een stapje verder: daar vind je een meditatiepad, waarlangs borden met uitleg je uitnodigen om op ontdekking te gaan naar een vol bewustzijn. De teksten langs het pad bieden inspiratie en halen verschillende aspecten van het mediteren aan. De groene omgeving met eeuwenoude overblijfselen van een cisterziënzerabdij zorgen voor een prachtig kader.

DE ROUTE VAN DE *pelgrim*

Een pelgrimstocht klinkt misschien wat oubollig, maar ook al is het concept eeuwenoud, het effect is er niet minder om. Bovendien kan je de beroemde Compostellaroute nu ook met de fiets doen. De langeafstandsroute EuroVelo 3, die in Noorwegen vertrekt en helemaal tot Santiago de Compostella reikt, doorkruist namelijk ook Wallonië. En dat is dan nog vlak ook want het fietspad ligt grotendeels langs de Maas en de Samber.

Fietsen langs de Maas

MEER INFO OVER BEZINNINGSMOGELIJKHEDEN IN WALLONIË?

Die vind je op onze website, meer bepaald op deze pagina: **visitwallonia.be/opbezinning**

VISITWallonia.be

Beleef Wallonië en de Ardennen!

Een realisatie van Wallonie Belgique Tourisme (WBT) asbl – Ondernemingsnummer 0888.366.085.

Grasmarkt 25-27 • 1000 Brussel (maatschappelijke zetel) • Verantwoordelijke uitgever: Etienne Claude, Directeur-Generaal van WBT • Coördinatie: Morgane Vander Linden • Concept en prepress: Lielens • Omslagfoto's: © Péripléties - © Dominik Ketz • Alle gegevens in deze gids werden met de grootste zorgvuldigheid samengebracht maar worden louter ter informatie gepubliceerd. Deze gids is in geen enkel geval contractueel en de aansprakelijkheid van de uitgever kan niet ingeroepen worden. Alle fouten, onvrijwillige weglatingen of latere wijzigingen vallen buiten de verantwoordelijkheid van Wallonie Belgique Tourisme asbl. Gedrukt in april 2021.

Depotnummer: D/2020/9186/48