



# Wandelfestival Zwolle

## Bewegen om stil te staan

De een trekt de deur achter zich dicht en gaat een blokje om in de avondzon. De ander banjert met een groepje door de bossen. Een volgende strikt haar schoenen en loopt naar Santiago in Spanje. Wandelen doet goed. In beweging wordt het van binnen stiller. Met de wind door je haren komt er ruimte in je hoofd. Hijgend een berg opklimmend, kom je juist op adem. Het ritme van je stappen ordent je gedachten.

Kom op zaterdag 23 juni naar het Wandelfestival in het Dominicanenklooster Zwolle. Laat je inspireren en informeren over al die vrolijke, diepzinnige, stille, creatieve manieren van wandelen. Met verhalen, workshops, wandelingen en een informatiemarkt.

Je ticket geeft je toegang tot alle activiteiten van het festival, van 10.00 tot 16.00 uur. Koop [hier](http://www.kloosterzwolle.nl/programma/wandelfestival) je ticket voor 10 euro. [www.kloosterzwolle.nl/programma/wandelfestival](http://www.kloosterzwolle.nl/programma/wandelfestival)

## Overzicht verhalen, workshops en wandelingen

### VERHALEN

#### **Ontmoetingen onderweg – een muzikale vertelvoorstelling - Aat van der Harst en Marianne van der Post**

Verhalen en muziek over de oproep om te vertrekken, over wegwijzers, wolven en heilige plaatsen. Hoe het is om aan te komen in Santiago en tenslotte aan het einde van de wereld, Finisterra

### **Wandelen geneest! Het gelijk van de pelgrim - Ineke Albers**

Dat langdurig lopen ook vandaag de dag nog genezend werkt, blijkt uit talloze verslagen van hedendaagse langeafstandslopers en pelgrims. Neurologisch onderzoek werpt nieuw licht op de genezende kracht van het lopen.

### **Gelukkigerwijs: lichtvoetig en diepzinnig de wereld in - Wilco Kruijswijk**

Een virtuele rondleiding op het Gelukkigerwijspad in de buurt van Amersfoort. Omarm de eenvoud, ontdek jouw eigen ritme, ga ontmoetingen aan en bouw aan vertrouwen. Zo laat je een spoor van glimlachjes achter op de weg. Over het pad en zijn kernwaarden.

### **Op reis met een ezel - Margo Huggers**

Tijdens haar trektochten met ezel maakt Margo mooie, grappige én lastige dingen mee. Haar verhaal gaat over het reizen als vrouw alleen, over de ontmoeting met mensen en dieren, over de eenzaamheid en haar grote verbondenheid met de natuur.

### **Meditatief wandelen in Israël - Joke Litjens**

Het lopen in stilte schenkt diepe ervaringen en mooie vergezichten. Wie wandelt op al die belangrijke plekken in Israël, waar bijbelverhalen klinken, wordt onherroepelijk aangeraakt.

### **Walk of Wisdom - Manja Bente**

Sinds de opening in 2015 liepen al bijna 3.000 pelgrims de Walk of Wisdom rondom Nijmegen. Een presentatie met filmfragmenten en interactie over de symbolen en rituelen van dit 'pad van je eigen wijsheid'.

## **WORKSHOPS**

### **Struinen - Annemarie Stallinga**

Struinen is ontdekken, rondzwerven en kijken wat je tegenkomt. Lust for Life neemt je tijdens het wandelfestival mee op een intuïtieve struintocht. Met volle aandacht en een frisse blik ontdekken, hier en nu. Ga jij mee struinen?

### **Zingen - Jolanda Mulder**

Zingend maken we een reis, aan de hand van bekende liedjes die je zo volop mee galmt. Tussen de liedjes door, is er tijd voor ons eigen lied.

### **Wandelen door jouw verhaal - Frédérique te Dorsthorst**

Op een 'luchtige' en intuïtieve manier wandelen we langs beelden uit reisverhalen. De beelden – ook wel archetypen genoemd- raken ons op een dieper niveau in onszelf dan we soms zelf doorhebben. Wandel mee en ontdek de beelden die jou in beweging zetten.

### **Het labyrint – een loopruimte voor bezinning - Berthilde van de Loosdrecht**

In de bloemrijke en stille binnentuin is een labyrint gelegd. Er wordt kort iets over de historie en reikwijdte van het symbool verteld. Daarna zullen we het slingerende pad

bewandelen en ons laten voeren langs de vele windingen naar het centrum, en weer terug.

## **WANDELINGEN**

### **Minipelgrimage - Aat van der Harst**

Voor wie niet wekenlang van huis kan, is dit dé kans om kennis te maken met pelgrimeren. Een kennismaking met de verschillende fases van de pelgrimsreis.

### **Filosofische wandeling 'Goed leven' - Diane Blanken en Jettie van den Houdt**

Zelf nadenken, zelf conclusies trekken. Dat gaat makkelijker al wandelend, in de natuur.

Thema: Wat betekent goed leven voor jou?

### **Wandeling met de ezels Ravel en Rosemunde - Margo Huggers**

Een korte kennismaking met een ezelwandeltocht. Om de beurt mogen de wandelaars zelf een ezel leiden. Van een ezel kun je heel veel leren.

### **Kennismaken met de Moderne Devotie - Mink de Vries**

Laat u verrassen door de grootste hervormingsbeweging die Nederland ooit heeft gekend: de Moderne Devotie. Zwolle ademt voelbaar en zichtbaar nog steeds die beweging.

### **Van Dominicanenklooster naar Dominicanenklooster... en weer terug Bram Schuiliga**

Tijdens deze interessante themawandeling wandelen we van het 'nieuwe' Dominicanenklooster naar het oude, middeleeuwse Dominicanenklooster. Onderweg komen ook andere middeleeuwse religieuzen aan bod, zoals de moderne devoten.