

Zet je tuin



in Beweging

De start van
deze reis



Manifest van een tuin in beweging



Een nieuwe beweging
in tuinen



Een tuin met een ziel



Genieten
is prioriteit



Ecologie als basis



Het geheim
van geometrie



Een ode aan schoonheid

De inhoudstafel

- 13  De start van deze reis
- 21  Manifest van een tuin in beweging
- 23 Mijn innerlijke drijfveren
 - 24 Mijn big WHY
 - 25 Manifest van een tuin in beweging
- 31  Een nieuwe beweging in tuinen
- 33 Een frisse wind
 - 37 Een droom
- 39  Een tuin met een ziel
- 42 Een bezielde tuin
 - 46 Mijn tuin leert me zoveel (aan mezelf)
 - 48 Waarom heb jij een tuin?
 - 53 Een tuin vol troost
- 59  genieten is prioriteit
- 61 genieten is de essentie
 - 62 genieten kan je leren
 - 64 genieten brengt je in beweging
 - 65 Start met een wandeling in je tuin

69



Ecologie als basis

- 71 Ecologie als levenswijze
- 72 De bodem als basis
- 74 Gelaagdheid creëren
- 75 Planten kiezen
- 76 Plantencombinaties maken
- 77 Rekening houden met het landschap
- 80 Dynamiek creëren
- 81 Ecologisch meewerken met de natuur
- 84 De natuur is een oneindige inspiratiebron
- 87 Schrapen van onkruid

89



Het geheim van geometrie

- 91 De schoonheid van vormen en lijnen
- 94 De heilige geometrie
- 100 Fibonacci, mijn idool
- 103 De geheime geometrie in de tuin

105



Een ode aan schoonheid

- 107 En toen was er stilte
- 110 Wabi Sabi
- 112 Feng Shui
- 114 Bloeiende bloemen
- 116 De fascinatie voor wat is
- 118 Het ideale plaatje

121



Verbinding in de tuin

- 124 Verbinding met bomen
- 134 Verbinding met zon, maan en sterren
- 140 Verbinding met universele cycli
- 148 Verbinding in de kwaliteit
- 155 Verbinding met de seizoenen
- 160 Verbinding met de 5 zintuigen
- 164 Verbinding met de 4 elementen

171



Waarneming

- 174 In- en uitzoomen
- 176 Kijken met nieuwe ogen
- 177 De kracht van verwondering
- 182 Verwonderen kan je leren

187



Beweging in de tuin

- 189 Een tuin is in beweging
- 190 Geef beweging een kans
- 191 Wij groeien mee

195



Werk in de tuin

- 197 Een onderhoudsvriendelijke tuin
- 198 Samenwerken met de natuur
- 202 Vrijheid voelen in je tuin
- 203 Overzicht van de intensiteit
van de groenvormen

207



Je tuin als krachtplek

- 209 Je secret garden
- 211 De Keltische boomkalender
- 214 Plantensymboliek
- 218 De levensboom van de Vikingen
- 222 Rituelen in de tuin
- 224 De jaarfeesten
- 226 Je soulanimal
- 227 Pit in je tuin
- 228 Zen in je tuin
- 230 Je tuin als therapie

235



Creëer je eigen tuin

- 237 De fundamenten van een bezielde tuin
- 248 Kleur (in) je tuin
- 262 Harmonie in het ontwerp
- 266 Stappenplan naar je droomtuin

277



Uitnodiging

- 279 Mijn grote wens voor jou
- 280 Welkom in het
ONLINE ATELIER TUINONTWERP
- 282 Take your power back
- 283 Kies voor jezelf

285



De cirkel is rond

- 288 An end is always a new beginning
- 290 Dank!
- 293 Ode to my garden
- 294 Inspiratie uit boeken

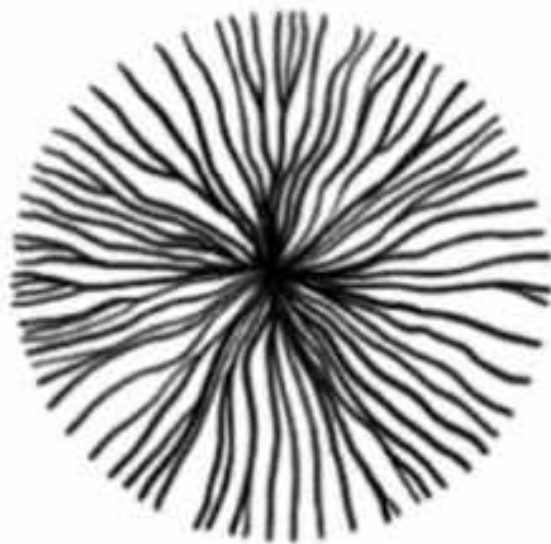
Creëer een tuin
met een ziel
om te wonen
zoals je bent



To plant a garden
is to believe in tomorrow.
Start here. - Audrey Hepburn



De start van deze reis





De start van deze reis

In je tuin kom je jezelf voortdurend tegen. Daarom vergelijk ik de ontwikkeling van je tuin vaak met onze persoonlijke groei als mens. Ons leven is een heldenreis en zo zie ik onze tuinen ook als een mooie reis.

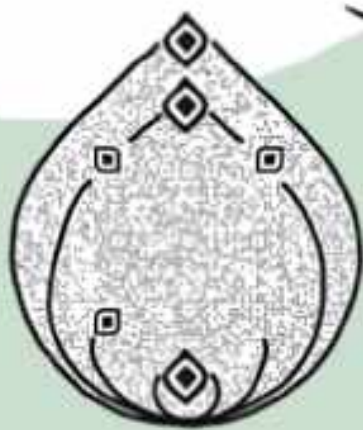
Slow down,
take a deep breath
and do it at your own pace.

Dit boek MOEST geschreven worden. Het was een diep verlangen, maar het was ook sterker dan mezelf, als een drang om geboren te worden. Dat proces ging daarom niet als vanzelf, maar verliep (zoals het leven zelf) met vallen en weer opstaan. Omdat het vuur en verlangen bleef branden,

heb jij nu dit boek in handen. Je leest mijn

HERO'S JOURNEY, mijn persoonlijke heldenreis zoals Joseph Campbell dat zo mooi omschrijft.

Ik maakte er zelfs een stopmotion filmpje van.



Wil je graag meer weten waarom ik de tuin vergelijk met het leven en de HELDEN die we allemaal zijn?*

* Registreer je eerst met de link vooraan in het boek.

Je zal in dit boek veel lezen over de tuin, maar ook over onze groei als mens en hoe alles met elkaar verbonden is. In mijn tuin leer ik immers heel veel over mezelf. Nog elke dag verbaas ik me over nieuwe inzichten in de natuur van mijn tuin en leg ik quasi automatisch de link met mijn eigen leven. Een tuin is een wonderlijke leerschool over het grote en kleine leven, over geven en nemen, over focus en manifesteren, over hoofd, hart en buik (willen, voelen en kunnen), maar vooral over hoe alles zo mooi samenhangt en verbonden is in een MYSTERIEUS NETWERK waarin ik als mens mijn (bescheiden) plaats inneem en mijn tuin mag VORMgeven zoals ik dat graag zie. Wat een plezier en wat een GESCHENK! Ik hoop je met dit boek en mijn werk ook veel zin en SPRANKELS te geven om zelf enthousiast te eigen tuin verder om te toveren tot jouw DROOMTUIN.



Je kan dit boek op verschillende manieren
lezen en toepassen. Ik hoop oprecht dat je
aan de slag gaat met die zaken
die jou aanspreken, dat je je
tuin met een nieuwe frisse blik



zal zien en al heel erg gelukkig wordt van de
potentie ervan. Ik hoop ook dat jij
van jouw tuin een plek maakt
waar het heerlijk genieten is en
waar ook de planten zich thuis voelen
en mogen uitgroeien tot de pareltjes die ze in
potentie zijn. En dan wens ik je toe dat jij,
net als ik, intens blij wordt van al die
SCHOONHEID rondom jou! De ontplooiing
van je tuin zelf kan je ook zien als zo'n heldentocht,
waarbij ik graag jouw helper onderweg ben.

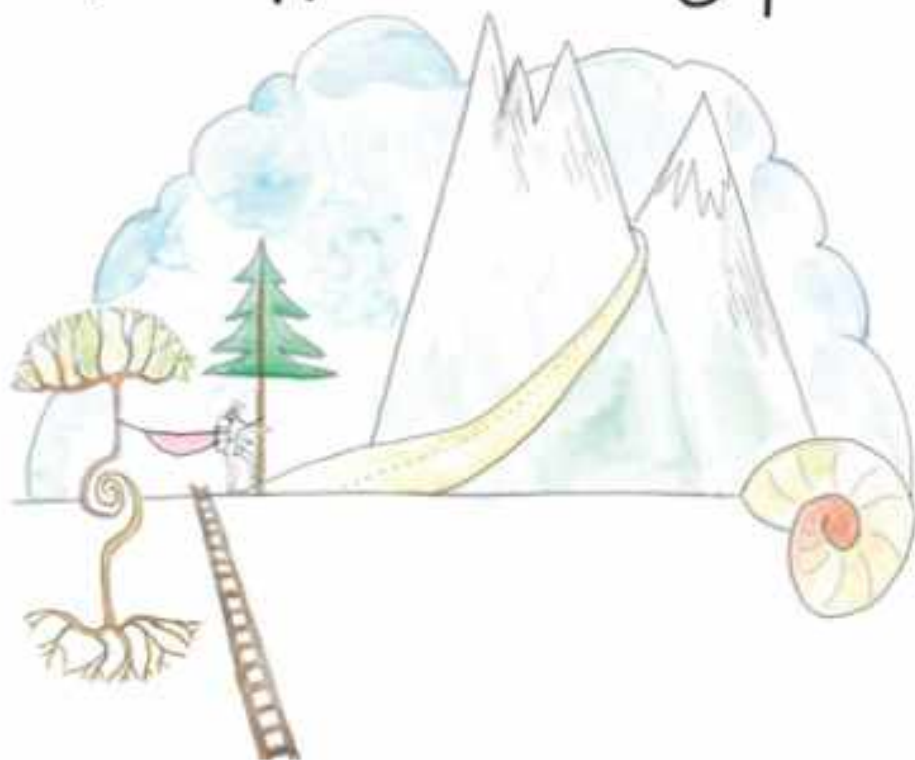


Dit is géén HANDBOEK voor de tuin met
regeltjes die je moet volgen of vol goede raad
waar je het noorden van kwijtraakt. Eerlijk gezegd
word ik daar een beetje misselijk van. Jij bent baas
in je eigentuin. Take your power back!

Ik vond (en ik vind nog steeds) mijn weg in de tuin
en met dit boek wil ik je graag UITNODIGEN om
je eigen weg te gaan met jouw tuin.

Doe wat juist voelt en wat bij jou past.

Ik wens je een fijne reis! Sofie



When we no longer know what to do
we have come to our real WORK
and when we no longer know
which way to go,
we have begun our real JOURNEY.
- Wendell Berry



Energy flows
where your
attention goes.

- James Redfield

It's the LITTLE things
in my garden.



ECOLOGIE

als

BASIS





Ecologie als basis

Als je begrijpt hoe alles in je tuin samenhangt, zijn ecologische keuzes evident.

Ecologie als levenswijze

De bodem als basis

Gelaagdheid creëren

Planten kiezen

Plantencombinaties maken

Rekening houden met het landschap

Dynamiek creëren

Ecologisch meewerken met de natuur

De natuur is een oneindige
inspiratiebron

Schrappen van onkruid

Ecologie als levenswijze

Een ecologische tuin is géén stijl, trend of modeverschijnsel. Het is wél een **LEVENSWIJZE**: een bewuste manier om keuzes te maken, waarbij je inziet dat alles samenhangt en met elkaar **VERBONDEN** is, rekening houdend met de draagkracht van de aarde en de toekomstige generaties. Het start met zorg dragen voor de **BODEM**.



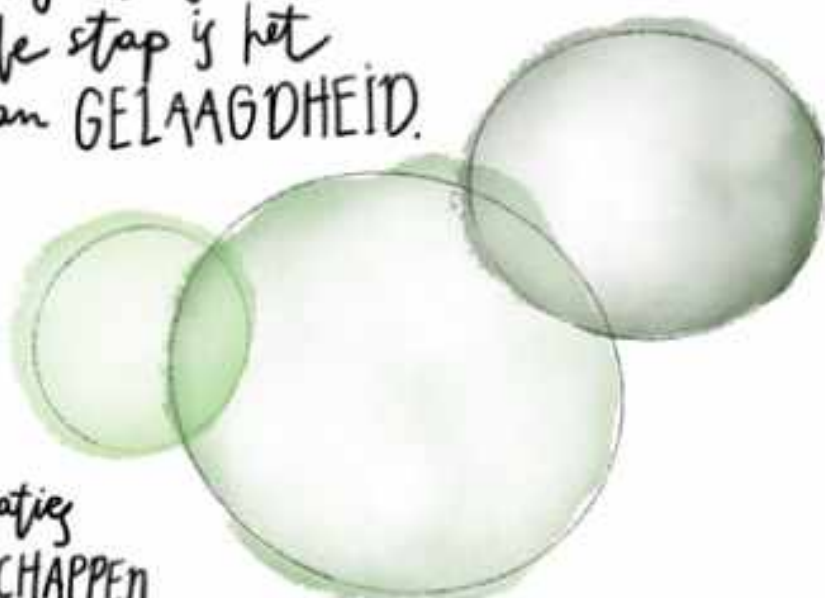
Een tweede stap is het creëren van **GELAAGDHEID**.

Dan is de juiste **PLANTENKEUZE** aan de orde. Met

juiste plantencombinaties en **PLANTENGEZELSCHAPPEN**

werk je mee met de natuur en niet tegen.

En dan zijn er nog enkele andere logische tips die ik je graag meegeef als je ecologisch wil leven in je tuin.



De bodem als basis

Je tuin is je stukje AARDE waarvoor jij ZORG mag en kan dragen. De basis om mee te starten is zorg voor de bodem, het is even cruciaal en onmisbaar als ZELFZORG, de basis van alles.



Kijk naar en observeer de bodem in je tuin, het geeft je veel nuttige informatie. De bodem bestaat uit 3 delen.



Afhankelijk van het soort bodem (zand, zandleem, leem, klei) heeft de bodem in je tuin specifieke eigenschappen. Om het eenvoudig te stellen, zit het vaak zo:

ZAND → ZANDEEM → LEEM → KLEI

zuurder, lichter,
droger (houdt minder water vast),
voedingsstoffen lopen sneller uit

minder zuur, zuurder & compacter,
natler (houdt makkelijker water vast),
voedingsstoffen makkelijker vastgehouden



De bodem bepaalt welke planten mogelijk zijn in je tuin. Sommige planten verkiezen bijvoorbeeld een zuurige bodem zoals Japanse esdoorn, terwijl andere planten totaal andere vereisten hebben qua zuurtegraad.

Zo ook voor het natuurlijk vochtgehalte in de bodem en voor de aanwezigheid van voedingsstoffen in de bodem. Je zou dat allemaal kunnen manipuleren en bijregelen maar kan je niet véél beter kiezen om mee te werken met de natuur in je tuin? Anders blijf je in een soort gevecht waar spijtig genoeg veel tuiniers in zijn beland. Laat ons gewoon slim méé werken.

Gelaagdheid creëren

Creëren van verschillende LAAGJES in je tuin is natuurlijk, makkelijk en ecologisch. Toch wordt het vaak vergeten. Zoals een bos van nature is opgebouwd uit vier lagen, kan je dit ook in je tuin nabootsen.

BOOMLAAG

→ hoge houtige gewassen en voor kleine tuinen kan deze laag eventueel ook een groene gevel met klimplanten zijn.

STRUIKLAAG

→ middelhoge houtige planten.

KRUIDLAAG

→ vaste planten, twee- en eenjarige

STROOISEL

→ bodembedekkende planten en mulchlaag

De VERWEVENHEID van deze planten heeft vele voordelen: een verhoging van de biodiversiteit, meer nestgelegenheid, meer voedselbronnen, een sterker evenwicht, een bedekking van de bodem, minder groei van ongewenste kruiden, minder wiedwerk, ... Dit alles verkrijgt je door op een natuurlijke manier mee te werken met de natuur in je tuin.

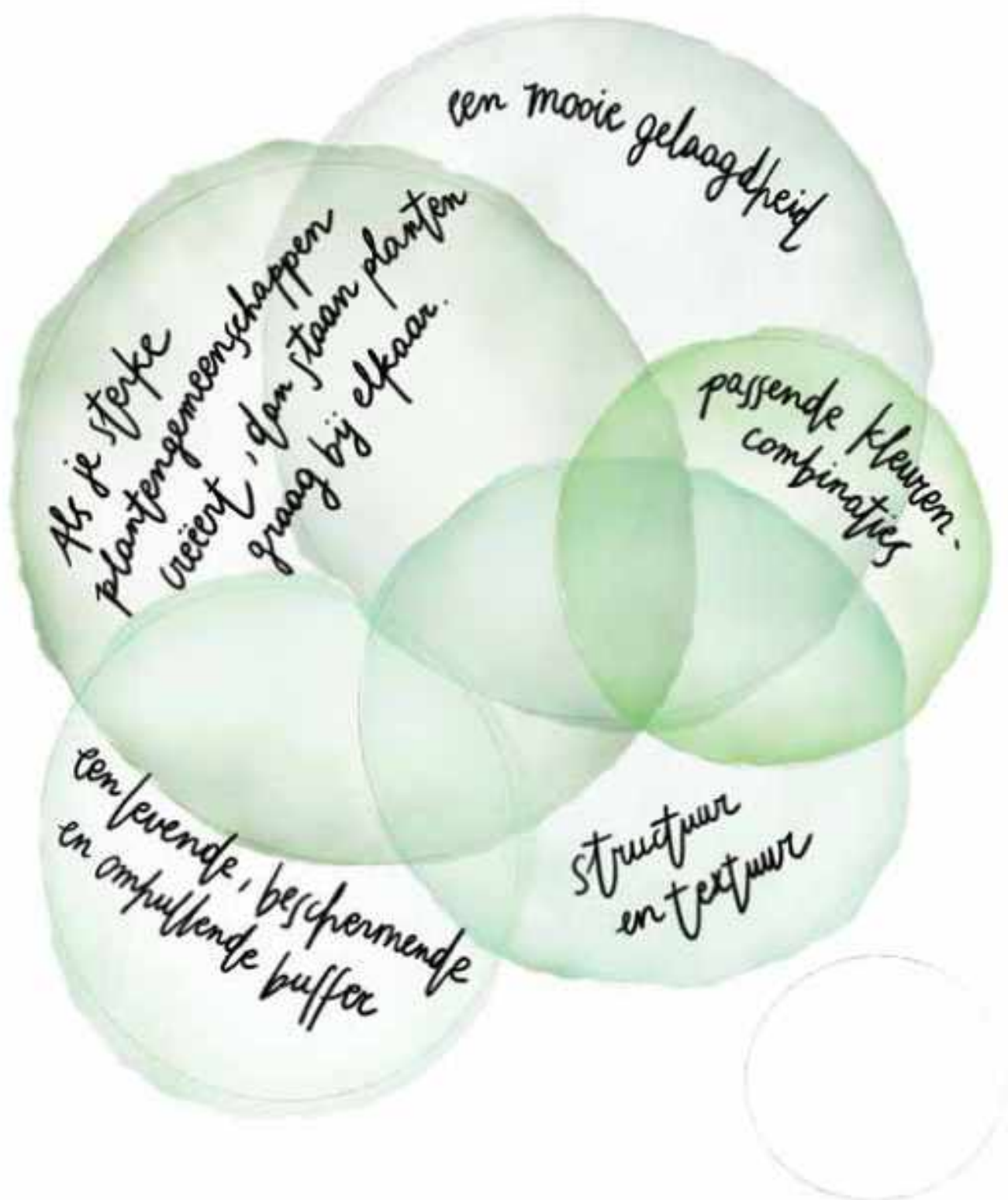
Planten kiezen

In een tuin wordt bij de keuze van de planten (eco)logischerwijs rekening gehouden met de bodemsoort, het vochtgehalte, het klimaat, de hoeveelheid lichtinval, maar ook nog andere factoren zoals onder meer:



Kies daarom voor planten die zich THUIS voelen in je tuin én op die specifieke plek.
Kies bomen en struiken die kunnen uitgroeien tot hun volwassen grootte.

Plantencombinaties maken



Rekening houden met het landschap

Een tuin is een deel van het groter geheel en hoort te passen in het omliggende LANDSCHAP.

In landelijke tuinen kan je het mooie achterliggende landschap 'binnen' trekken in de tuin, dat vergroot en verrijkt de tuin enorm. In meer stedelijke tuinen komt het er volgens mij dan weer net op aan om een GROENE OASE te creëren tussen de stenige omgeving.

Soms slagen mensen erin om de tuin te linken aan de omliggende tuinen door de begrenzingen ertussen (zichtbaar) weg te halen of door bijvoorbeeld GRENSOVERSCHRIJDENDE GROENELEMENTEN toe te voegen. Op die manier krijg je al snel het gevoel van in een park te zijn. Dan voel je die link met het landschap veel beter en voel je jezelf vaak meteen in de juiste verhouding gezet, als deel van het GROOTSE GEHEEL.



Hoe kan jij je tuin verbinden met het grote geheel?
Is er een mooie manier om je tuin te linken met de tuin van je buren?

Zeker op percelen met nieuwbouw heb je veel mogelijkheden om in je tuin verbindingen te leggen met die van je buren.

grensoverschrijdende bloemenborden met meerstammige bomen (privacy)

lang gras in een mooie organische vorm (doorblik)

prairieborden met bloemenrijke struiken (privacy en volume)

bloemenweide (doorblik)

vuurplek met ruim uitzicht over het landschap achter de tuin

tuinforest tegen de bestaande haag

= inheems bosje op tuinformaat, een mini-versie van een tiny forest

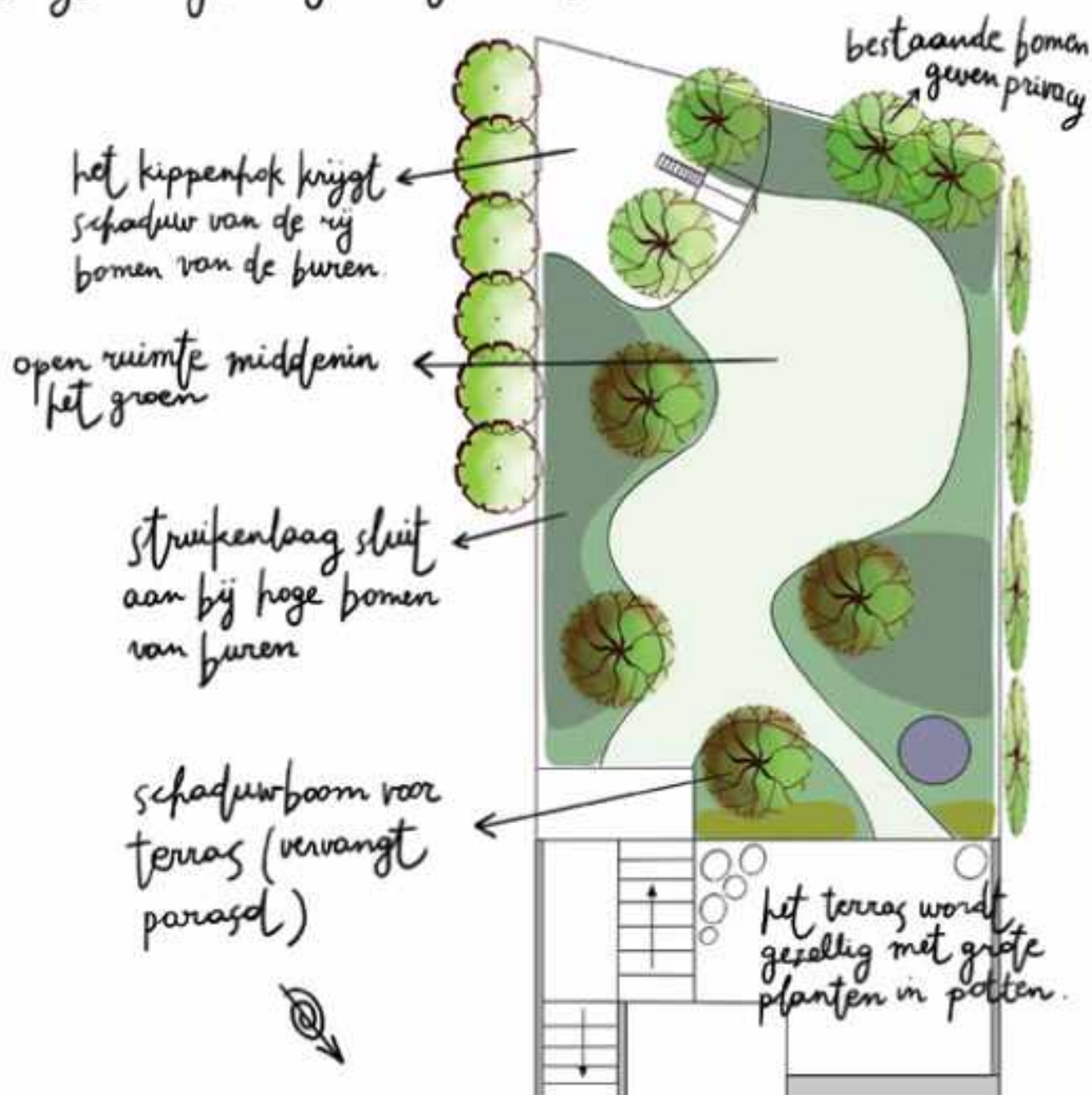


bestaand bosje bij de buren

aansluitend een tiny forest



Ook in een kleinere stadstuin kan je perfect linken leggen met de buren. Rekening houdend met bestaande elementen zowel bij je buren als in je eigen tuin, kan je daar dankbaar gebruik van maken in je eigen tuinplan. Je moet je eens inbeelden wat een heerlijke groene oase dat wordt als iedereen zorgt voor gezellig veel groen dat op elkaar aansluit.



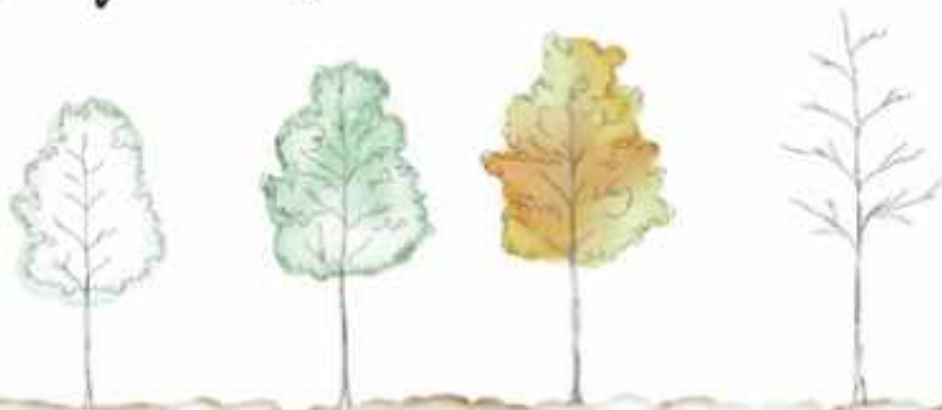
Dynamiek creëren

Hier komt de naam van mijn bedrijf vandaan:

"Tuinen in Beweging"

Tuinen zijn altijd en onophoudelijk in beweging, in verandering, in groei en evolutie. Als ik naar tuinen rondom mij kijk, zie ik vaak dat tuinen krampachtig statisch onbeweeglijk worden gehouden. Hoortang kan een tuin perfect ontworpen worden zodat hij kan meegroeien met de (noden en wensen) van de bewoners. Ik voel dat mensen vaak bang zijn van de groeikracht van planten en dat ze daarom de planten bijna dwangmatig onder 'controle' willen houden. Als je de juiste plant op de juiste plaats zet, kan je de groeikracht van elke plant ten volle bewonderen en verwelkomen in je tuin. Ecologische tuinen tonen ook BEWEGING

doorheen de
SEIZOENEN.



Ecologisch meewerken met de natuur

Natuurlijk werk je mee met de natuur. Dat houdt in dat je geen kunstmatige of chemische bestrijdingsmiddelen inzet, noch kunstmest. Er zijn veel natuurlijke HULPmiddelen om het natuurlijke evenwicht te herstellen.

Zo zijn er natuurlijke vijanden zoals lieveheersbeestjes die je kan inzetten tegen een bladluizenplaag. Daarnaast bestaan er ook mechanische hulpmiddelen zoals lijmbanden en een slakkenmuur. Je kan ook de 'weerstand' van je tuin opkrikken door het aantrekken van nuttige dieren zoals met insectenhotels.



De bodem gaan we niet manipuleren maar we kunnen wel het organische stofgehalte doen toenemen wat dan weer het bodemleven stimuleert. Dat doe je bijvoorbeeld door houtresten te verpakselen en onder de struiken te leggen of in de vaste plantenborden de resten van planten in de vroege lente in stukjes te breken en als mulchlaag te laten liggen. Zo creëren we een gesloten kringloop waar natuurlijke evenwichten tot stand komen. Ecologische keuzes zijn logisch en evident.

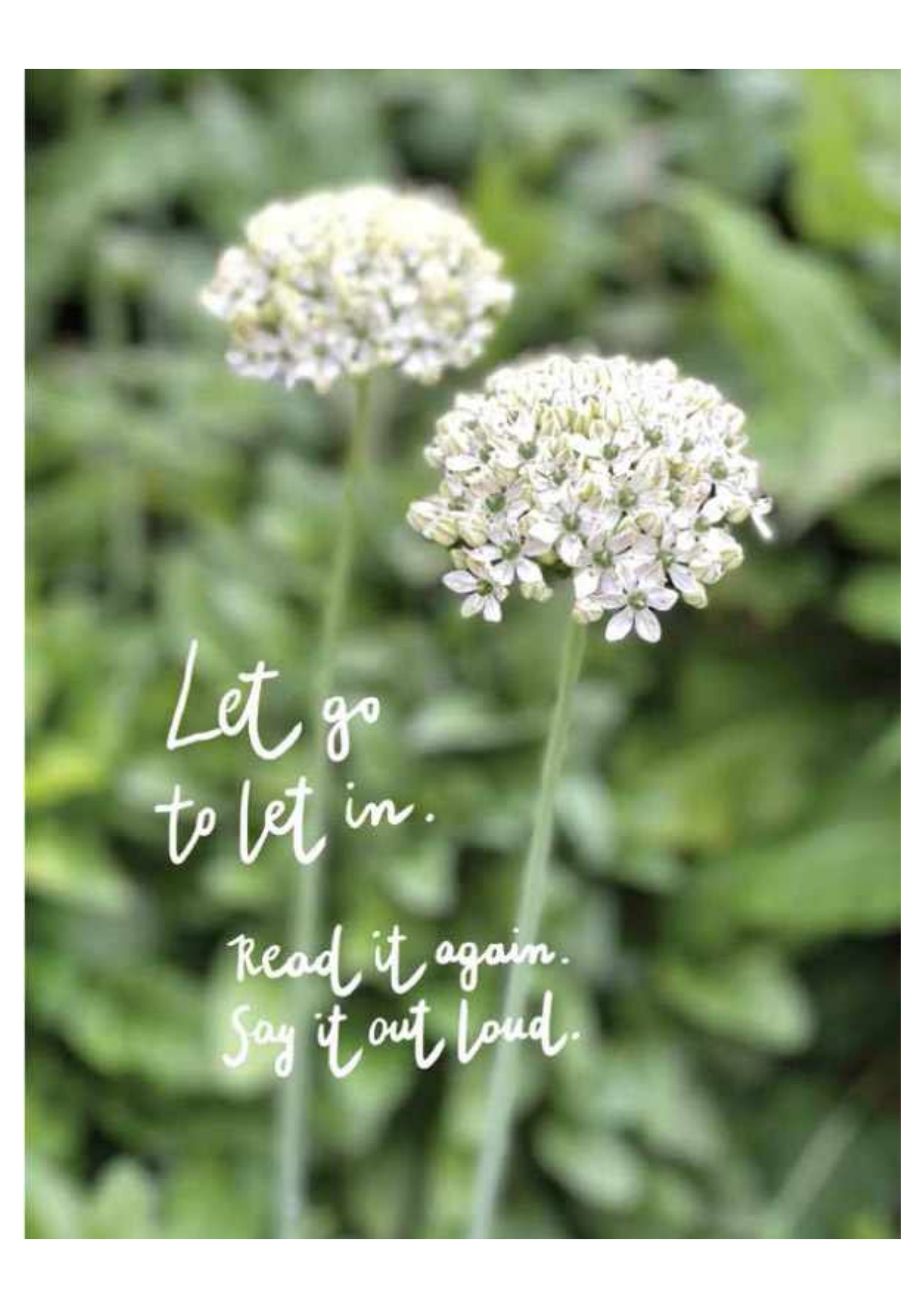


Logische tips voor een ecologische tuin

- * Maak een GESLOTEN KRINGLOOP door tuinresten te composteren of verpakselen of door een takkenruil te maken.
- * Je hoeft niet te starten van een tabula rasa. Behoud wat goed is (en vaak is dat meer dan je op het eerste gezicht zou denken).
- * Gebruik regenwater
- * Gebruik duurzame materialen die natuurlijk zijn



- Weg met plastic in de tuin
- Zero waste
- recycleer wat mogelijk is
- anti-weggooi
- koop minder en lokaal

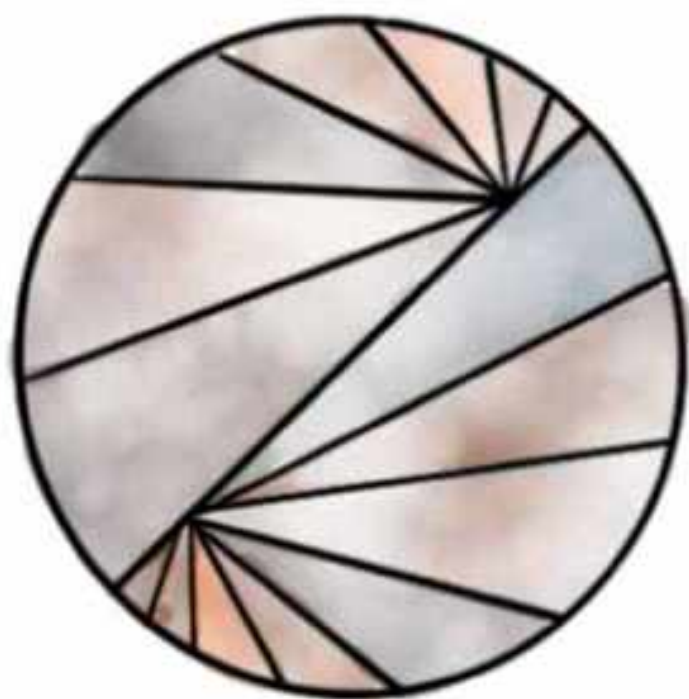


Let go
to let in.

Read it again.
Say it out loud.

We are one
One is all
All is one





VERBINDING in de tuin



VERBINDING in de tuin

Mijn uiterste streefdoel is om in tuinen (maar ook in heel mijn leven) verbondenheid te creëren. Dat kan op vele manieren.

Verbinding met bomen

Verbinding met zon, maan
en sterren

Verbinding in de dualiteit

Verbinding met universele cycli

Verbinding met de seizoenen

Verbinding met de 5 zintuigen

Verbinding met de 4 elementen

zon, maan
& sterren



EENHEID in DUALITEIT

BOMEN



'Between every two trees
there is a door leading
to a new way of life.'
- John Muir -

UNIVERSELE cyclus

De 4 seizoenen

De 4 elementen



LUCHT



WATER



AARDE

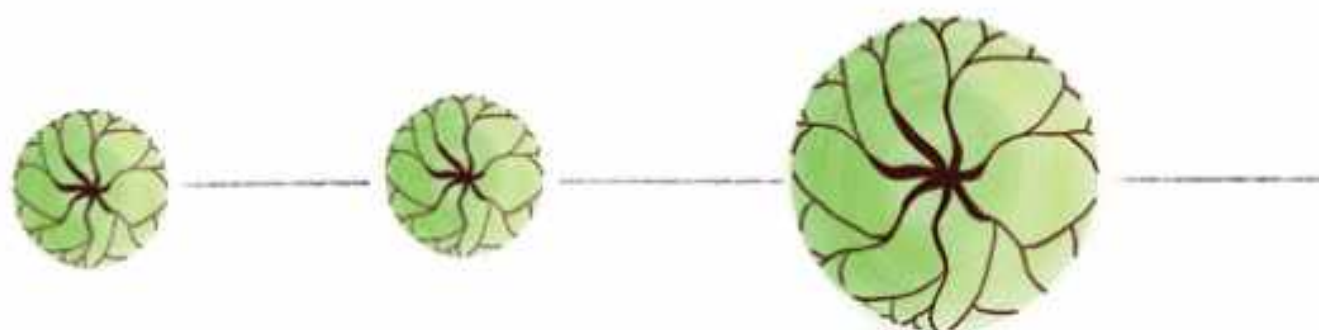


LUCHT

De 5 zintuigen

Verbinding met bomen

De **EERSTE** en volgens mij ook de onmisbare
en allerbelangrijkste: **BOMEN** verbinden!



Bomen creëren VERTICALITEIT - een verbinding
tussen laag en hoog, tussen beneden en boven,
tussen aarde en hemel of lucht.

Bomen verbergen achterliggende stukken
tuin om ze op die manier net te verbinden,
en er één groot verweven geheel van te maken, en
dat over de tuingrenzen heen.

In (bijna) elke tuin is plaats voor een BOOM! Er zijn bomen in alle vormen en maten: kies de juiste boom voor de juiste plek. Sommige soorten hebben vanuit eeuwenoude tradities bepaalde waarden en een symbolische betekenis, of kunnen een eigen verhaal meegeven: een geboorteboom, een trouwboom, een nieuw-begin-boom...



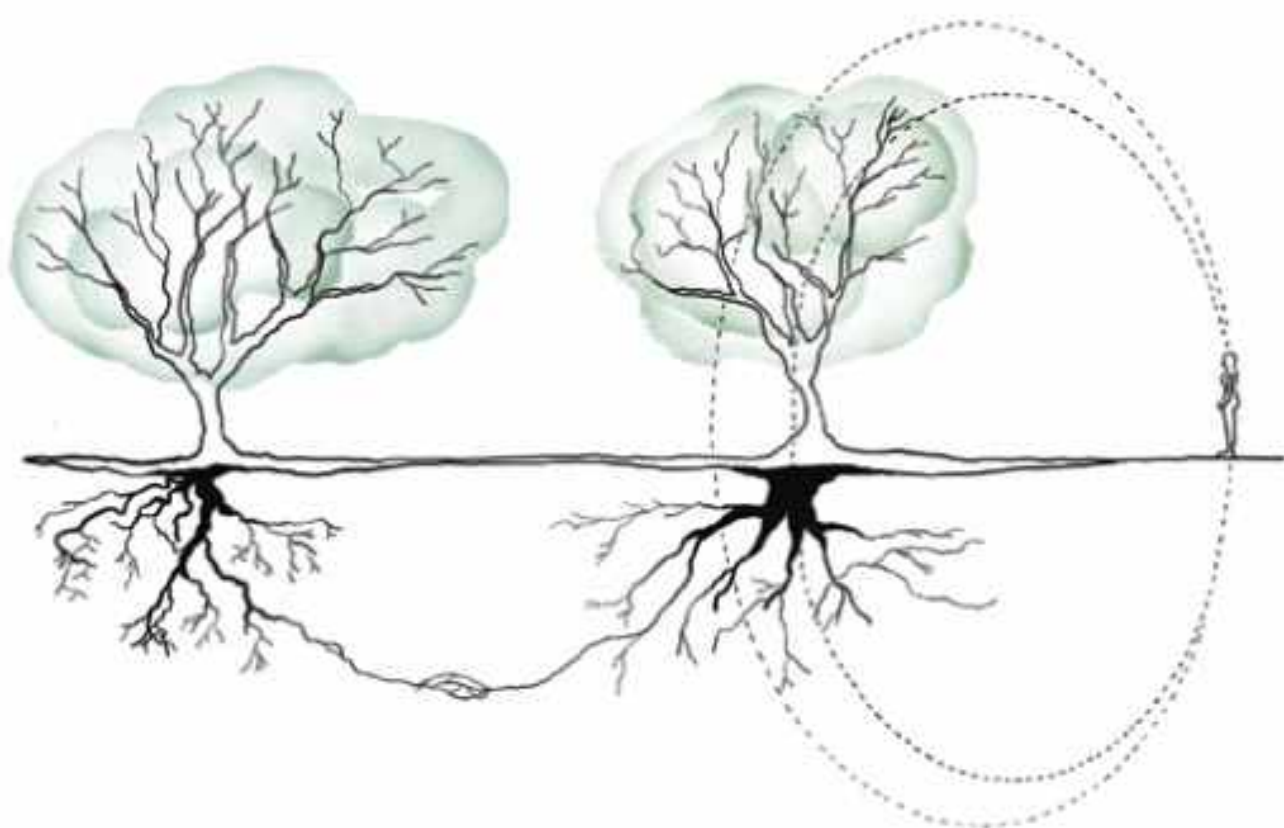
Hiding parts of the garden
to reveal other parts.

Slowly discovering
that there are no parts
apart from the whole.





As above so below
As outside so inside
As within so without
As the Universe so the soul
As nature so the garden



Bomen communiceren ONDERGRONDS via schimmeldraden. Boswachter Peter Wohlleben schreef er een heel boek over: het verborgen leven van bomen. Er is zo veel méér in het leven dan wat we zo meteen kunnen zien met het oog. Het is vaak kwestie van wat minder oppervlakkig te kijken. Door meer dieptezicht te creëren kan je de werkelijkheid beter doorgronden.

Ken je het concept van TINY FOREST al?

In (bijna) elke tuin is - naast minimum 1 boom - ook wel plaats voor een KLEINE WILDERNIS, een dichte plek waar bomen en struiken hun gang mogen gaan. Zelfs in heel kleine tuinen kan ook zo'n bosje gemaakt worden met vaste planten. Een stukje gesloten ruimte. Het is zo'n grote ecologische meerwaarde: veilige plekjes om te eten of slapen voor kleine diertjes, meer voeding...

Akira Miyawaki is een Japanse botanicus, gespecialiseerd in herbebossing van gedegradeerd land. De methode van Miyawaki wordt SPECIAAL genoemd, omdat de bomen en andere planten niet op LIJNEN of GELIJKE AFSTANDEN gezet worden, om zo een natuurlijke community te creëren. Het zouden hierdoor sterke bossen zijn met een grotere dichtheid en grotere biodiversiteit dan aangeplant op de traditionele manier.



Natuurlijk planten we ze NIET op rijtjes en op dezelfde afstand van elkaar! Dat is toch helemaal niet "speciaal" maar wel gewoon natuurlijk? Het is pas erg speciaal dat we rechte lijnen in bossen "gewoon" zijn gaan vinden!

Leve(n)de vloeiende lijnen die alles in BEWEGING zetten.



Shubendu Sharma, een Indiase ingenieur bij TOYOTA, ging samenwerken met Akira Miyawaki, om op bedrijfs-terreinen oerbossen te herstellen, hij maakte van de term TINY FOREST een gedeponeerd handelsmerk dat aan bepaalde voorwaarden moet voldoen. De methode start met de bodem: vaak is compost en plant aardig materiaal wenselijk. Daarna wordt een selectie gemaakt van 40 inheemse plantensoorten. De bomen worden aan 3 stuks per m² aangeplant. De boomjes groeien in 4 lagen: struiklaag, sub-boomlaag, boomlaag en toplaag.

Als je dan bij de soortenkeuze kiest voor eetbare (en liefst ook lekkere) soorten, dan kan je heerlijk plukken en smullen uit je eigen tuin. Ik noem het de EETBARE TUIN. Het is een mix van de principes vanuit de leer van de permacultuur, de agro-forestry, het voedselbos, de tiny en tiny forest, ...

Een "moestuin" met minder éénjarigen en meer doorlevende planten is natuurlijker en vraagt minder zware arbeid dan jaarlijks opnieuw en opnieuw met een schone lei (lees: lege akker) te starten.

Dat resulteert dan weer in meer verwevenheid. Meewerken met de natuur creëert een natuurlijke schoonheid. Ik nodig je uit om je eigen eetbare mengeling te maken in jouw tuin, kies die mix die past bij jou en geef zo je eetbare tuin zelf kleur.



Tuinbaden

Aanloop aan SHINRIN YOKU, de Japanse kunst van het BOSBADEN, kan je ook in je waarbij je al je zintuigen natuur te ervaren.

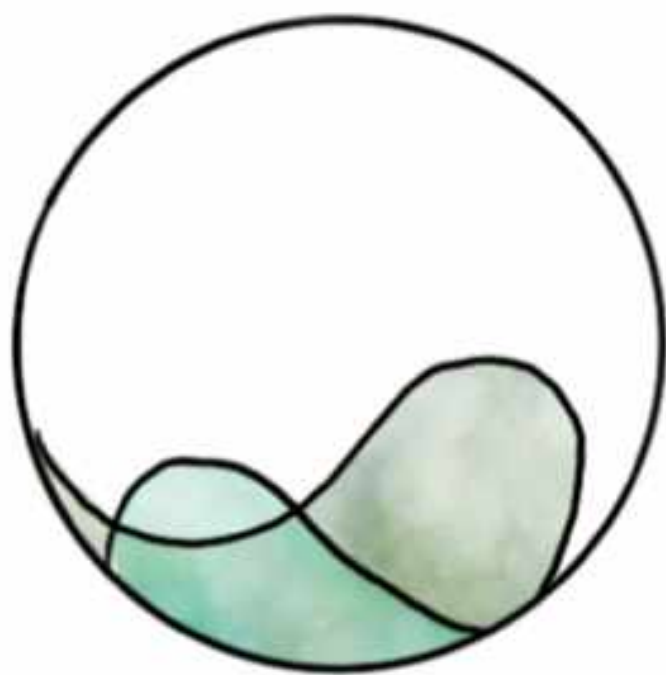
Als je langzaam en in de vroege ochtend (of eerder wanneer) door heeft dat een de gezondheid

tuin 'baden' gebruikt om de

in alle rust of late avond je tuin wandelt, POSITIEF EFFECT op en op het welzijn.

Het is een intuïtieve manier om je GELUKKIGER te voelen, als een preventief medicijn dat bovendien natuurlijk én betaalbaar is.





Je tuin als KRACHTPLEK



Je tuin als krachtplek

Je kan op vele manieren je tuin upgraden naar je persoonlijke krachtplek. Kies wat bij je past.

Je secret garden
Hoe creëer je een krachtplek?

De Keltische boomkalender

Plantensymboliek

De levensboom van de Vikingen

Rituelen in de tuin

De jaarfeesten

Je soulanimal

Pit in je tuin

Zen in je tuin

Je tuin als therapie

Je secret garden

Maak op je gemak en bewust een wandelingetje door je huis en je tuin. Zoek een plek waar je een HEILIGE RUIMTE voor jezelf kan creëren.

Een plekje dat tegen je fluistert: "Welkom thuis, kom even, ga zitten en ontspan je. Rust, droom, plan, bewonder, geniet..."

Op die SACRALE PLEK slaak je een zucht van VERLICHTING en stijg je met minder moeite op naar je (ziel) zelf.





Hoe creëer je je eigen krachtplek?

Ik geef je enkele manieren om een plek in je tuin KRACHT bij te zetten. Je kan kiezen voor betekenisvolle planten en die te koppelen aan belangrijke momenten in je leven, zoals een geboortebom. Hiervoor kan je inspiratie halen uit de KELITISCHE BOOMKALENDER of je verdiepen in de PLANTENSYMBOLIEK. Je kan ook de leer van de FENG SHUI gebruiken om je tuin te ontwerpen, waarbij ik de nadruk wil leggen om VOELEND tewerk te gaan bij het ontwerpen van de tuin en niet al te veel te blijven hangen in je hoofd of in regeltjes. Daarnaast kan je ook RITUELEN inzetten om het leven (in al zijn aspecten) te vieren in je tuin, waarvan de JAARFEESTEN uit de antroposofie een mooi voorbeeld zijn.

Ik geef je bij elk wat meer uitleg.