

Zet je Tuin
in
Beweging

DE TUIN ALS VOEDSEL VOOR DE ZIEL

Colofon

© 2024, SOFIE HOSTE

TWEEDE UITGAVE : AUGUSTUS 2024

AUTEUR, ILLUSTRATIES, CONCEPT : SOFIE HOSTE

FOTO'S: NATHAN MESSENS, SOFIE HOSTE,

FREEPIK.COM (COVER), CANVA.COM (P.12)

EINDREDACTIE : LENA VERMEULEN - WONDERGIETERIJ

BOEKBEGELEIDING : BIRGIT KROLS - BOEKENBOUWERS

DTP : REINARDUS VAN ENJIK - LOTIK

UITGEVER : TUINEN IN BEWEGING

GENRE : VOLWASSENEN, NON-FICTIE, HOBBY, ESOTERIE

ISBN : 9789464989144

NUR : 425

D/2024/15449/01

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN/ ALL RIGHTS RESERVED
NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG WORDEN VERVEELVOLDIGD
EN/OF OPENBAAR GEMAAKT WORDEN DOOR MIDDEL VAN
DRUK, FOTOKOPIE, ONLINE-PUBLICATIE OF OP WELKE ANDERE
WIJZE EN/OF DOOR WELK ANDER MEDIUM OOK, ZONDER
SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE UITGEVER.

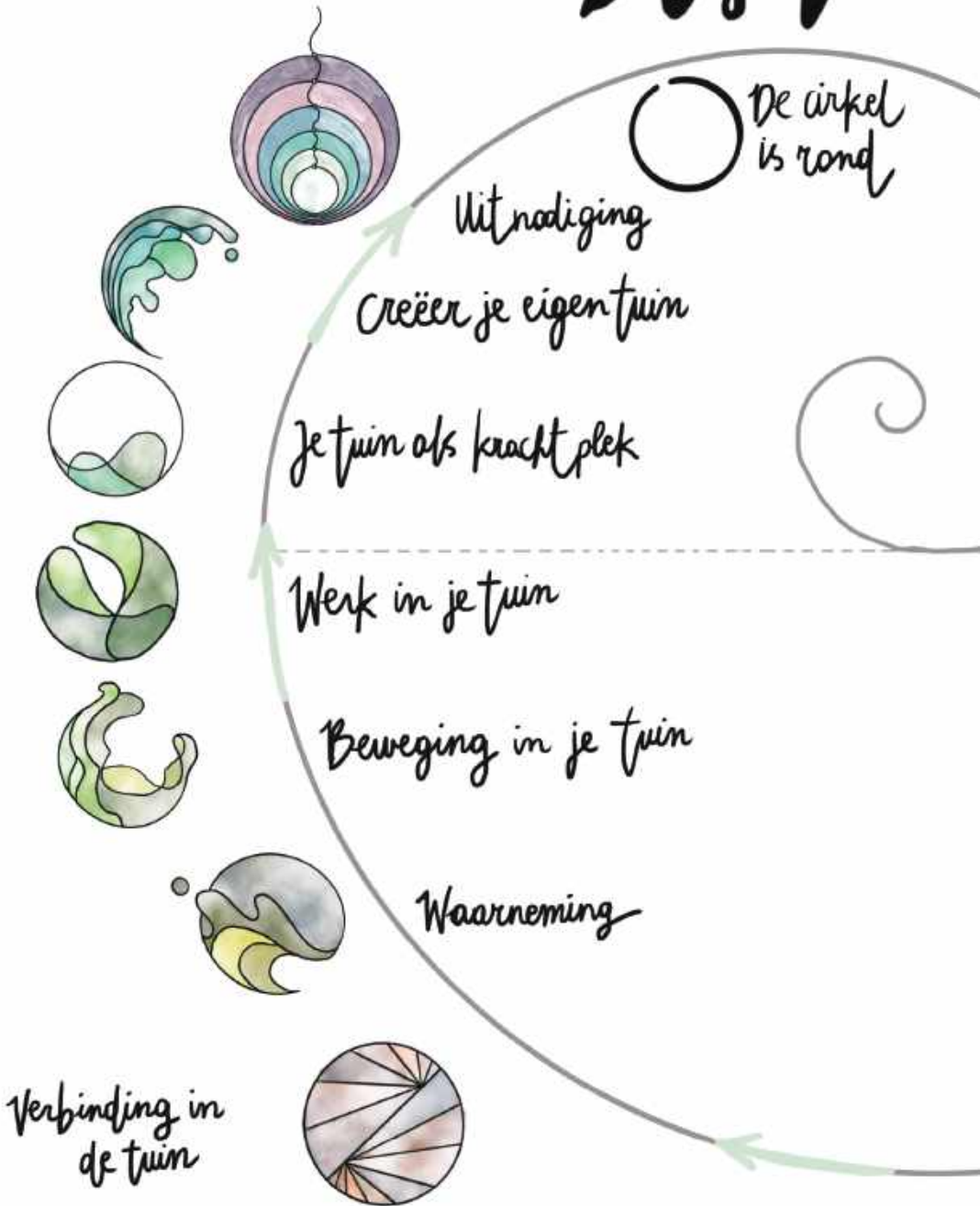
DEZE UITGAVE IS MET DE GROOTST MOGELIJKE
ZORGVULDIGHEID SAMENGESTELD: ZOWEL DE MAKER ALS DE
UITGEVER KUNNEN NIET AANSPRAKELIJK GESTELD WORDEN
VOOR EVENTUELE SCHADE ALS GEVOLG VAN EVENTUELE
ONJUISTHEDEN EN/OF ONVOLLEDIGHEDEN IN DEZE UITGAVE.

WWW.TUINENINBEWEGING.BE



voor name

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 (over 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 Schrappen 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

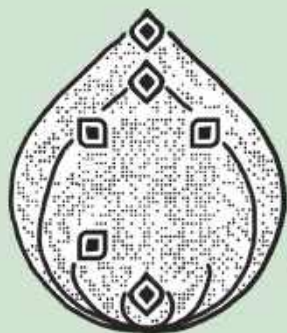
- 277  **Uitnodiging**
- 279 Mijn grote wens voor jou
 - 280 Welkom in het
ONLINE ATELIER TUINONTWERP
 - 282 Take your power back
 - 283 Kies voor jezelf

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

Doorheen het hele boek vind je :



Concrete tips waar je meteen mee aan de slag kan in je tuin.



Codes die je leiden naar meer informatie over het onderwerp.

← Registreer je eerst door dit te scannen of via URL :
<https://leden.tuinennmbeweging.be/minicursusboek>

Bij dit boek hoort dus een ONLINE mini CURSUS die jou en je tuin in BEWEGING zal brengen op een leuke manier. Het enige wat jij hiervoor hoeft te doen, is bovenstaande code scannen (of de URL intypen) waarna we jou meteen toegang geven. Van harte WELKOM!

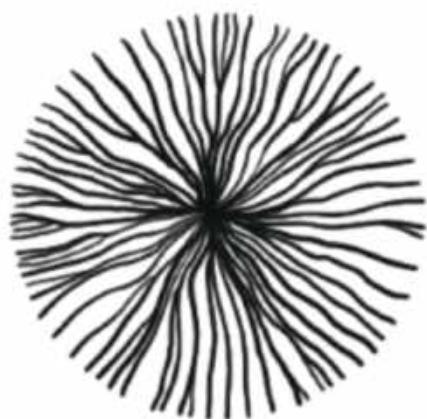
Creëer een tuin
met een ziel
om te wonen
zoals je bent



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 véél zin en SPRANKELS te geven om zelf enthousiast te worden om te toveren tot eigen tuin je 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 z'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 eigen tuin. 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

Manifest van een tuin
in beweging





Manifest van een tuin in beweging

Het leven (in je tuin) is te kort om er niet ten volste van te genieten. Daarom stel ik je enkele vragen ter reflectie om te zien of jij ook je tuin in beweging wil zetten.

Mijn innerlijke drijfveren

My big WHY

manifest van een tuin in beweging

Mijn innerlijke drijfveren

Mijn drijfveren zijn mijn 'waarom-ik-doe-wat-ik-doe'.
Vandaaruit schreef ik het manifest van Tuinen in Beweging.
Ik gebruik dit regelmatig als toetssteen om na te kijken of
ik nog 'ON TRACK' zit. Het herinnert me eraan hoe ik wil
LEVEN, wat ik wil DOEN en wie ik BEN. Omdat ik dit
heel helder communiceer, kan jij ook meteen voelen of
het KLIKT tussen ons. Die klik geeft verbinding, wat
in mijn leven en in mijn
tuinen even noodzakelijk
is als ademen.

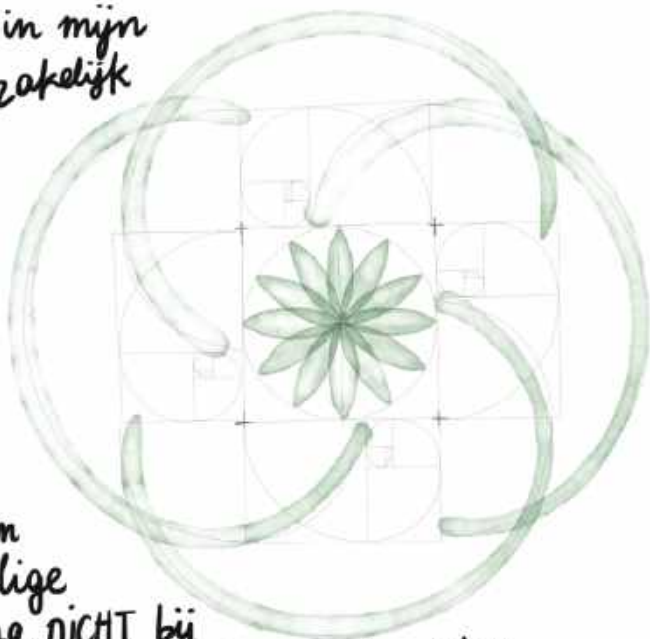
Mijn grootste
drijfveer is dat
ik mensen meer
wil laten

GENIETEN van
hun tuin! De tuin

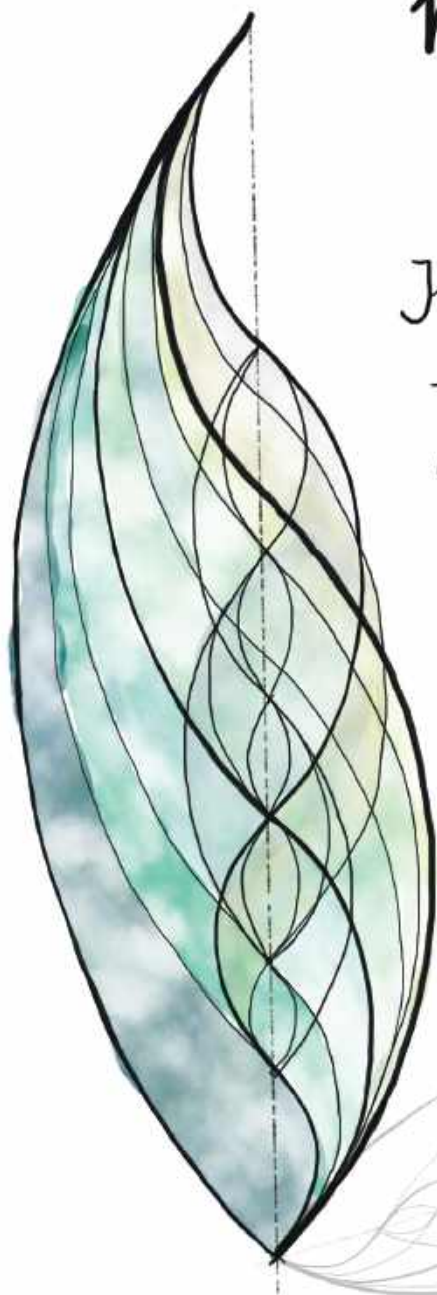
is een RUSTPUNT in
ons leven, een veilige

plek waar we terug DICHT bij
onszelf komen en zo volledig in onze kracht komen.
Een tuin is een groene BUITENruimte gericht op
INNERLIJKE rust.

Het leuke is dat dit haalbaar is in ÉLKE tuin!



Mijn big WHY



Ik ontwerp
ecologische tuinen
omdat ik geloof
dat SCHOONHEID creëren
in de tuin
mooiere mensen
van ons maakt.

Manifest van een tuin in beweging

Wil jij - net als ik - de volgende ervaringen belevén, voelen en zien in jouw tuin?

Ik nodig je uit om aan te vinken welke van deze stellingen ook voor jou belangrijk zijn.

- Ik wil méér GENIETEN van mijn tuin. Een tuin moet een RUSTPUNT bieden in mijn drukke leven. Een veilige plek om me te herbronnen, om dicht bij mezelf te komen en volledig terug in mijn KRACHT te gaan staan. Een tuin is een groene buitenruimte gericht op innerlijke rust.
- Ik wil opnieuw leren (of anders gezegd: me herinneren) hoe ik die innerlijke rust met behulp van mijn tuin kan terugvinden: hoe ik in mijn tuin mijn ZINTVIGEN kan wakker maken en kan versterken, hoe ik bewust kan leren STILstaan bij de schoonheid van kleuren, geuren, geluiden en smaken.

□ Ik wil graag kennis krijgen over en ook **voeling met de SEIZOENEN** in mijn tuin en de daarbijhorende **CIRCLE OF LIFE**: seizoensgebonden karweitjes in de tuin, inzichten in de natuurlijke processen en kringloop.

□ Ik wil graag **héél veel SCHOONHEID** in mijn tuin, want dat doet me zoveel **DEUGD** en **schoonheid** zien maakt me intens gelukkig. Vandaar is mijn uiterste streven doorheen alles: **schoonheid en harmonie creëren in symbiose met natuurlijkheid.**

□ Ik wil graag nog meer inzicht krijgen in de **NATUURLIJKHEID** van de keuze voor een **ecologische manier van werken en denken met respect voor alle leven.** De wetenschap achter de voor mij logische intuïtieve keuze voor wat goed is voor fauna en flora. En daarnaast meer inzicht krijgen (en voelen) over mijn plaats in het grote geheel.

□ Ik wil mezelf **INSPIREREN** en praktische ideeën vinden voor & in mijn tuin, mijn fantasie prikkelen, mezelf informeren over en eventueel inwijden in **OEROUDE TRADITIES** in tuinen en de natuur.

□ Ik wil mezelf prikkelen om de **MAGIE** van **NATUUR** in mijn tuin te bewonderen.

□ Ik wil mezelf meenemen naar inspirerende plekken en tuinen om zoveel mogelijk moois te zien & om die schoonheid ook te delen met iedereen die het wil zien en horen, ik wil ook **bewust mijn ogen open houden** want inspiratie en schoonheid vind je vaak op heel onverwachte plaatsen en momenten.

□ Ik wil verder uitzoeken en uitvinden wat het **GENEZEND (therapeutisch) EFFECT** is van een tuin, de helende kracht van groen en natuur, specifiek in de tuin en hoe je die potentie kan maximaliseren in de tuin. Ook de betekenis en symboliek van elke soort plant, van de kleur en geur van bloemen.

□ Ik wil mee **verantwoordelijkheid** opnemen voor de achteruitgang van de biodiversiteit en de klimaatverandering op wereldschaal door in mijn tuin concrete acties te nemen die dat tegengaan. Maar dit wel vanuit een positieve attitude en goesting en zonder de zwaarte en het schuldgevoel. Ik creëer van mijn tuin een plek waar het fijn is om te zijn voor alle levende wezens, een mooie groene oase waar iedereen op ADEM kan komen.

□ Ik wil inzicht verwerven in welke
NATUURLIJKE VORMEN bevorderlijk zijn voor
een goed aanvoelen in de tuin, de intuïtieve
versie van de leer van de FENG SHUI.
De kracht van Zachtheid.

□ Ik wil terug meer voelend leven en dit
met hulp van mijn tuin: mezelf uit mijn
hoofd laten afdalen naar mijn hart en buik -
dichter bij mezelf.

Wil jij dit ook voor jezelf en in je tuin,
dan hebben we een KLIK!

Laat ons dan samen aan deze reis
beginnen, ik heb er zoveel zin in!

The LOVE of gardening is
a seed once sown that never dies.

- Gertrude Jekyll

