



WAAR VIND IK RUST EN STILTE?

Door Departement Omgeving | 11-24 jaar

Ben je op zoek naar een plekje om even tot rust te komen? Heb je nood aan even alleen te zijn?

We inspireren je graag om helemaal zen te worden.

- In een **bibliotheek** vind je meestal een leeszaal waar het lekker rustig is.
- Je kan ook de **natuur** in je buurt opzoeken: een park, een klimboom, een volkstuintje ... Je vindt zeker [een plekje in je buurt!](#)
- Verspreid in Vlaanderen vind je **stiltegebieden** met een heus [kwaliteitslabel](#). Je kan er heerlijk wandelen en volop genieten van de stilte, de rust en de ruimte.
- Wist je dat je ook in de stad stilteplekken vindt? In Gent gingen ze samen met de inwoners op zoek naar [luwteplekken](#) in de stad.
- Op **religieuze plekken** is het vaak stil. In heel wat kloosters en abdijen kan je enkele dagen in alle rust studeren. Of je gewoon voor enkele dagen onderdompelen in de stilte en de rust.
- Of maak je het liever gewoon stil in huis? Probeer dan ook eens **yoga** of een korte meditatie. Dan kom je zeker helemaal tot rust!
- Wil je **meer weten** over de voordelen van rust en stilte? Check dan zeker [centrum Waerbeke](#). Dat is een organisatie midden in een paradijs van stilte.

FOTO: Ezra Comeau-jeffrey