

# Veerkrachtpad



Onderzoek toont aan dat bewegen in de natuur goed is voor lichaam en geest. Het Veerkrachtpad op domein Borgwal in Vurste is er voor iedereen die even een pauze wil nemen. Het biedt jou de kans om de dagelijkse stress te verminderen, maar ook om te vertragen. Langs de route vind je oefeningen om je fitter te voelen en meer gefocust te zijn na de wandeling. Het pad laat je intens genieten van de omgeving. Het domein Borgwal biedt een unieke kans voor een bewuste natuurervaring in een veilige, bosrijke omgeving.

Een veerkrachtwandeling doe je best in stilte om zo maximaal mogelijk de natuur op jou te laten inwerken. De afstand is twee kilometer. De wandeling met oefeningen duurt ongeveer een uur. Op de borden langs het pad vind je uitleg over elke oefening.

## Begeleid wandelen

Vanaf 1 januari 2021 kun je het Veerkrachtpad met je groep of vereniging onder begeleiding bewandelen. Een gecertificeerde vrijwilliger gidst jullie langsheen het pad en ondersteunt jullie bij de oefeningen. Een begeleider boek je gratis via [www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be).

## Praktisch

- ▶ [www.ebergiste.be](http://www.ebergiste.be)
- ▶ Ebergiste - Borgwal, Leenstraat 31, 9890 Vurste  
Er is parking en fietsenstalling op het domein zelf.
- ▶ Openbaar vervoer: bus 47 stopt vlakbij het domein, halte Vurste Gentweg.
- ▶ Fiets: het domein ligt tussen fietsknooppunten 41 en 37.
- ▶ Openingsuren:  
1 april tot 30 september: 8 tot 20 uur  
1 oktober tot 31 maart: 9 tot 17 uur.

*Het Veerkrachtpad werd ontwikkeld door NatureMinded in samenwerking met CM, Ebergiste en provincie Oost-Vlaanderen.*

**Ebergiste**  
/ SAMEN GEWOON SAMEN BIJZONDER /



Provincie  
**Oost-Vlaanderen**  
Voor ieder van ons



CM. Hoe gaat het met u?