



Mariapeel

Het bankje “De Pieël in brank” staat op het einde van de Kerkkuielenweg. Dit was ooit het gebied waar de zogenaamde kerkekuilen lagen: veenputten waarvan de opbrengst ten goede kwam aan de kerk. Het Defensiekanaal, gegraven in 1939 als afwateringskanaal en antitankgracht, voert tot de Raam, een riviertje boven Mill.

✿ *Wat maakt hier gelukkig?*

De tekst op de bank duidt op de prachtige rode gloed bij zonsondergang: alsof de Peel in brand staat - je ervaart een gevoel van eerbied bij de aanblik van dit bijzondere fenomeen. Maar ook op andere momenten raakt je dit stille plekje: de blik over de uitgestrekte akkers van de ontgonnen Peel, het uitzicht over de prachtige Mariapeel, het gezang van de vele vogels, die zich hier thuis voelen.

✿ *Gelukstip*

Dit bankje is één van de stilste plekken in de gemeente Horst aan de Maas. Ideaal voor een gedachtenreis door je lichaam om even te ontspannen. Ga lekker zitten, sluit eventueel je ogen. Adem diep in en uit. Ga met je aandacht naar je kruin, dan naar je gezicht. Voel je voorhoofd, je wenkbrauwen, je ogen. Blijf rustig ademen. Denk aan je wangen, ontspan je kaak en je lippen, laat je tong rusten. Voel je schouders, je borst, je buik. Adem diep in je buik. Concentreer je op je rechter bovenarm, de onderarm, je hand, dan je linkerarm en hand. Ga zo door van je billen naar je bovenbenen, je knieën, je onderbenen. Voel je voeten hoe ze op de grond staan. Adem in en uit en ontspan.

Beleef nog meer geluk!

Deze plek is één van de Plekskes van Geluk in Horst aan de Maas:

www.plekskesvangeluk.nl