

Digital Wellness Center

Reclaim your digital wellness.

Herover je digitale welzijn.

Hosted by: Next Nature Museum

Project Information (EN)

Fractal Forest

The exhibition consists of ten fascinating installations and treatments that can be found in a Fractal Forest: a digital environment filled with special patterns that repeat themselves endlessly. These patterns, called fractals, are also found in trees, leaves, cauliflowers, clouds, and snowflakes. They have a calming effect on your brain, similar to the sense of peace you feel when walking through a forest.

While social media often traps us in repetitive patterns, this digital forest uses repetition to help you relax. The fractals create a soothing atmosphere that promotes growth and enhances your well-being. The fractals in the forest were developed by mathematician and Next Nature fellow Jules Ruis. Jules brought fractals from 2D to 3D with his 'Fractal Trigeometry'. These designs are based on the infinite repetition of shapes.

Breathing Session

The colorful forest literally breathes with you. Every half hour a breathing session, created by artist Geoffrey Lillemon, begins, bringing together sound, visuals, space and light to connect body and environment.

This digital inspiration session promotes mental relaxation, reduces stress and stimulates focus and creativity. It is an invitation to recognize, understand and actively manage your relationship with technology so that you can integrate it into your daily life in a healthy way.

Dancing in the Frame

More and more young people move within the small frame of their phone screen, especially on TikTok. Even while dancing, they unconsciously stay within an imaginary frame to create the perfect video.

Dancing in the Frame brings this to life. Step into a life-sized phone and experience the limits of the digital frame yourself. Sensors in the frame detect when you move beyond the edges and trigger a signal. This way, you'll feel how your freedom is restricted by the screen—even when you think you're moving freely.

Projectinformatie (NL)

Fractal Forest

De tentoonstelling bestaat uit tien fascinerende installaties en behandelingen die te vinden zijn in een Fractal Forest: een digitale omgeving gevuld met bijzondere patronen die zich eindeloos herhalen. Deze patronen, fractals genoemd, komen ook voor in bomen, bladeren, bloemkolen, wolken en sneeuwvlokken. Ze hebben een kalmerend effect op je hersenen, vergelijkbaar met het gevoel van vrede dat je voelt als je door een bos loopt.

Terwijl sociale media ons vaak gevangen houden in repetitieve patronen, gebruikt dit digitale bos herhaling om je te helpen ontspannen. De fractals creëren een rustgevende sfeer die groei bevordert en je welzijn verbetert. De fractals in het bos zijn ontwikkeld door wiskundige en Next Nature fellow Jules Ruis. Jules bracht fractals van 2D naar 3D met zijn 'Fractal Trigeometry'.

Breathing Session

Het kleurrijke bos ademt letterlijk met je mee. Elke half uur begint er een ademhalingssessie, gecreëerd door kunstenaar Geoffrey Lillemon, waarin geluid, visuals, ruimte en licht samenkomen om lichaam en omgeving te verbinden.

Deze digitale inspiratiesessie bevordert mentale ontspanning, vermindert stress en stimuleert focus en creativiteit. Het is een uitnodiging om je relatie met technologie te herkennen, te begrijpen en actief te beheren, zodat je deze op een gezonde manier kunt integreren in je dagelijks leven.

Dancing in the Frame

Steeds meer jonge mensen bewegen zich binnen het kleine kader van hun telefoonscherm, vooral op TikTok. Zelfs tijdens het dansen blijven ze onbewust binnen een denkbeeldig frame om de perfecte video te maken.

Dancing in the Frame brengt dit tot leven. Stap in een levensgrote telefoon en ervaar zelf de beperking van het digitale kader. Sensoren in het frame registreren wanneer je buiten de randen beweegt en geven een signaal. Zo ontdek je hoe je vrijheid wordt begrensd door het scherm—zelfs wanneer je denkt vrij te zijn.

Image List

Filename	Caption	Credit
20250214-tomdoms-127_1756800451.jpg	Digital Wellness Center	Next Nature
dwc-giant-brain-by-baschz-leeft-laball-bakra-klein_1756800198.jpg	Digital Wellness Center - Giant Brain	Next Nature
dwc-techno-privilege-hendrik-jan-grievink-3-klein_1756800249.jpg	Digital Wellness Center - Techno Privilege	Next Nature
dwc-breathing-session-by-geoffrey-lillemon-4-klein_1756800486.jpg	Digital Wellness Center - Breathing Session	Next Nature

The images above are included in the ZIP under /images.