

Wandel coaching in de natuur



Ben je ergens vastgelopen of komt er van alles op je pad waar je geen antwoord op hebt? Weet je niet welke richting je wilt inslaan? Kom je ergens niet verder en ervaar je blokkades in je lichaam? Met wandel coaching kom je in contact met je lichaam en je gevoel, krijg je inzicht en kom je op allerlei gebieden weer in beweging.

Jij staat centraal en je zult verbaasd staan hoe de ervaringen tijdens een wandel coaching de situatie in jezelf en je dagelijks leven spiegelen. We lopen over gebaande paden maar zeker niet altijd. We wandelen door beschutte gedeelten of vangen wind op open terrein, we komen obstakels en (val)kuilen tegen.

Met wandel coaching word je je onderweg bewust van reactiepatronen die automatisch zijn geworden, waar je geen erg meer in hebt, maar die je beïnvloeden. Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld patronen in je houding, beweging, ademhaling, lichaamstaal, de manier waarop je richting kiest en besluiten neemt of juist uitstelt en emoties reguleert of wegstopt.

We wandelen in de natuur en daardoor ervaar je makkelijker dat je verbonden bent met de natuur en dat je zelf natuur bent. Waar nodig of gewenst doen we onderweg oefeningen en meditatie. Hierdoor ontspan je en kom je meer in contact met je lichaam en je gevoel. Je gaat op natuurlijke manier vertragen, wordt rustig en energiek. Je krijgt daarbij overzicht en inzicht omdat je denken helder en aanwezig is en aansluit bij je gevoel.

Met mijn vaardigheden, sensitiviteit en ervaringen als coach therapeut, acupuncturist, yogadocent en mindfulness trainer help ik je om te accepteren, aan te gaan, toe- en los te laten, in te zien, in balans te komen, je stress en emoties te reguleren. Je krijgt oefeningen en adviezen mee voor je dagelijks leven en welzijn.

Zelf vind ik het geweldig om de natuur in te gaan, de signalen op mijn pad te herkennen en tot inzicht te komen en energie op te doen. Er zijn veel onderzoeken waaruit blijkt dat de natuur energie geeft en het immuunsysteem sterkt. Daarom ben ik naast mijn werk in de praktijk deze wandelsessies gestart, en vind het heerlijk om te doen!

De wandelsessie gaat altijd door ook bij regen, kou en wind behalve bij ziekte en code rood, dan kunnen we eventueel in de praktijk afspreken.

Mogelijkheden:

- Een sessie van anderhalf uur aan het strand/duinen in Hoek van Holland, of in de Broekpolder te Vlaardingen, € 90,00. Als je een sessie afspreekt bij jou in de buurt dan wordt reistijd langer dan 15 minuten in rekening gebracht
- Wandel coaching traject: 5-wekelijkse of wandelingen om de week van anderhalf uur €425,00. Het start moment wordt in overleg gekozen.
- Voor bedrijven worden aparte afspraken gemaakt.
-

Enthousiast? Stuur een bericht naar info@insideout-healing.nl