

Wandelcoaching – in beweging naar meer rust, richting en veerkracht met uiteenlopende hulpvragen en klachten van mensen

Gun jezelf de kracht van wandelen in de natuur. Tijdens mijn wandelcoaching sessies combineer ik de rust van buiten zijn met doelgerichte coaching, zodat je ruimte creëert in je hoofd, helderheid krijgt in je gedachten en stappen zet richting wat voor jou echt belangrijk is.

Voor wie?

Wandelcoaching is geschikt voor iedereen die:

- * vastloopt in zijn werk of prive
- * veel piekert of stress ervaart
- * keuzes wil maken maar niet goed weet hoe
- * behoefte heeft aan meer balans, rust of richting
- * een vraagstuk wil onderzoeken op een natuurlijke, ontspannen manier

Hoe werkt het,

We wandelen in een rustig tempo, zodat je je aandacht kunt verleggen van het “moeten” naar het “zijn”. De natuur werkt daarbij als spiegel: wat je ziet en voelt onderweg helpt je om inzichten te krijgen die je binnen vier muren vaak mist. Door gerichte vragen, praktische oefeningen en reflectiemomenten ontstaat er ruimte om te ontdekken wat voor jou werkt.

Wat levert het op?

- * meer overzicht en helderheid
- * nieuwe energie en motivatie
- * zelfinzicht en vertrouwen
- * rust in je hoofd en lichaam
- * concreet zicht op vervolgstappen

Praktisch

Sessies duren gemiddeld 60-90 minuten en vinden plaats in een natuurgebied in jouw omgeving. De tarieven zijn transparant en afhankelijk van je doel of traject. Ik denk graag met je mee over wat passend is.

Klaar om in beweging te komen?

Je bent van harte welkom om vrijblijvend kennis te maken. Samen ontdekken we welk traject het beste bij je past.

.(Tarief individuele wandelcoaching 60 – 90 euro per sessie (60 – 90 minuten))

Een wandelcoach kan bijvoorbeeld een rol vervullen bij:

- * het stellen van prioriteiten
- * creëren van een betere balans tussen werk en privéleven
- * begrijpen van en effectiever omgaan met sterke en zwakke eigenschappen
- * verhelderen van persoonlijke waarden en drijfveren
- * fungeren als klankbord
- * uitdagen om meer te bereiken
- * bedenken van alternatieven
- * erkennen van successen
- * creëren van een actieplan

- **coachen is vooral vragen stellen**

- **reflecteren**

- **de verschillende vormen van coaching:**

- face to facecoaching
- telefonische coaching
- online coaching

de positieve effecten van wandelcoaching op lichaam en geest:

gezondheidseffecten van wandelen op het lichaam

- * hormonen en vitamines: dopamine, endorfine, vitamine D,
- * hartgezondheid en bloedsomloop (30 minuten per dag)
- * fysieke conditie:
 - kraakbeen
 - gewrichten
 - spieren
 - botten

de effecten van wandelen op de geest

- * cognitieve functies\
- * het geheugen en de concentratie
- * ruimte in het denken
- * creativiteit
- * het verwerken van informatie
- * het probleemoplossend vermogen
- * opgeladen, fris, lekker in je vel

Wat maakt deze combinatie nu zo uniek en effectief?

Door kennis te hebben van de effecten van wandelcoaching op lichaam en geest kunt u tijdens uw intake de juiste mensen hiervoor selecteren en inspelen op de specifieke klachten en hulpvragen die mensen hebben en nagaan waarom juist wandelen goed is voor deze mensen. Toch blijft de vraag wat voegt het coachen toe aan het wandelen?

Als u wandelt bent u letterlijk in beweging en gaat vooruit. Dat lijkt nogal logisch maar u bent letterlijk fysiek en mentaal in beweging. Beweging zorgt voor de aanmaak van dopamine en endorfine. Om dat laatste stofje gaat het met name, het gelukshormoon endorfine wat er voor zorgt dat er opnieuw bruisende frisse energie door het lichaam gaat stromen.

Wandelen brengt balans en is laagdrempelig. Door het laagdrempelige van wandelcoaching raakt u makkelijker over belangrijke levensvragen in gesprek. De druk gaat sneller van de ketel af. U voelt zich snel energiever, fitter en beter.

Er komt ruimte in het denken, in het probleemoplossend vermogen, het stimuleert creativiteit en brengt u op nieuwe ideeën. De omgeving verandert continu en haalt u uit de context van alledag. Hierdoor wordt u gestimuleerd om anders te kijken, te voelen, te denken en te doen en dat alles van een afstand.

Door het uitvoeren van interventies in de vorm van vraagstellingen en opdrachten in de natuur wordt u bewust van de patronen van alledag en kunt u deze bewustwording en inzichten sneller implementeren in uw dagelijks handelen. Een inspirerend proces van stilstand, de situatie bekijken, herstellen en groeien.

Wanneer mensen zich niet goed voelen, zijn ze geneigd om binnen te leven, maar juist door naar buiten te gaan wordt vitamine D aangemaakt. Een belangrijke vitamine voor de weerstand, sterke botten en andere biologische processen in ons lichaam.

Door een wandelsessie van 90 minuten heeft u al 90 minuten van de wekelijkse 150 minuten van de beweegnorm gehaald. Dit draagt bij aan een goede hartgezondheid, doordat de bloeddruk en het cholesterol waarden verlaagd. Dit heeft op zijn beurt weer een voordelig effect op het krijgen of in balans houden van ziektes.

Zo maakt u tijdens het wandelen stofjes aan zoals het lichaamseigen geluks-hormoon endorfine wat er voor zorgt dat u een gelukkig gevoel ervaart. Dit stofje werkt daarnaast ook angst- en stressreducerend. Zo kunnen symptomen van stress of depressie door wandelen verlaagd worden met 36%. Naast dit gelukshormoon heeft wandelen een positieve invloed op dopamine. Dopamine is belangrijk bij concentratie, aandacht en bij het beloningssysteem.