

WANDELCOACHING

even tijd voor jezelf



Wil jij ook een ochtend onthaasten en even tijd voor jezelf maken? Lekker buiten in de frisse buitenlucht en de prachtige Brabantse natuur? Ga dan met ons mee wandelen. Het hoofdthema van iedere wandeling is 'rust en ruimte voor jezelf', steeds met andere werkvormen en een verdieping rondom het thema IK. Hierbij maken wij gebruik van onze kennis en ervaring als wandelcoaches.

Wat is wandelcoaching? Het antwoord zit in het woord omgeving. Alles om je heen geeft inzicht en inspiratie en daar maken wij gebruik van! Wandelcoaching is een krachtige vorm van persoonlijke begeleiding waarbij de natuur als grootste inspiratiebron wordt gebruikt. Door de natuur in te gaan, wordt er een extra dimensie toegevoegd aan je eigen proces. Je wordt geïnspireerd door de wijsheid, kracht en creativiteit die in de natuur verborgen zit. Bovendien werkt de natuur ontspannend voor lichaam en geest, hetgeen sterk bijdraagt aan het krijgen van diepere inzichten en gevoelsbelevingen.

De enorme rijkdom aan planten, dieren, objecten en landschappen kunnen op allerlei creatieve manieren worden benut. Ook is de natuur uitermate geschikt om symbool te staan voor de mentale of emotionele processen van jezelf. Je ziet deze gespiegeld in de omgeving. Omdat het lichaam in beweging komt en de omgeving steeds verandert, komt ook de psyche en jouw leven in beweging.

Ben jij ook benieuwd naar hetgeen de natuur jou te vertellen heeft? Meld je dan aan voor een van onze wandelcoach-ochtenden! We doen dit 3 x per maand op een woensdag, vrijdag en zondag, van 09.00-11.00u afsluitend met een heerlijk kopje koffie of thee. We werken op twee locaties: Klooster Nieuwkerk bij Poppel/Goirle en de Oude Warande in Tilburg. De kosten bedragen slechts EUR 25,- excl. BTW per persoon, per wandeling. We wandelen op 11 mei, 3, 5 en 15 juni, 3, 8 en 13 juli. Wandel je mee? Informatie en aanmelden: chantal@start2choose.nl | 06-51992820.

