

Wandelcoaching

Wandelcoaching is een vorm van coaching al wandelend in de natuur. De omgeving wordt bij het coaching proces betrokken en actief ingezet in het gesprek. De natuur helpt jou op een natuurlijke manier te bewegen en tot jezelf te komen zonder oordeel. Het helpt je tot een ander inzicht en nieuw perspectief te komen. Dit kan individueel of in groepen. In het laatste geval noem ik het stiltewandelingen waarna aansluitend een periode van ongeveer 1,5 uur ruimte is voor reflectie in groepsverband.

Hoe werkt het?

Je bent samen onderweg buiten in de natuur en hierdoor:

- Ben je letterlijk in beweging en kom je los van dagelijkse beslommeringen
- Raak je sneller ontspannen en ervaar je meer rust en ruimte
- Breng je de linker- en rechter hersenhelft beter in verbinding (rationeel en emotioneel) waardoor je sneller tot inzichten komt
- Maakt je lichaam stoffen aan die je een positiever gevoel geven
- Ontvang je een beeld op je netvlies dat in je geheugen blijft, waardoor inzichten beter doorwerken en bij je blijven
- Wordt je zenuwstelsel en bloedsomloop gestimuleerd
- Kun je versnellen en vertragen, letterlijk en figuurlijk
- Kun je, terwijl je wandelt, de kwesties die je bezighouden en waar je iets aan wilt veranderen bespreken
- Ben je mentaal ook makkelijker in beweging
- Kun je, door inzicht en bewustwording loskomen van je patronen en deze veranderen

Toepassingsgebieden

- Burn-out en Burn-out preventie
- Wanneer je vastgelopen bent in je werk en je persoonlijke leven
- Bij levensvragen en zingeving
- Voor reflectie en bezinning