

Proefwandeling

Welkom

Bedankt dat je mijn website bezoekt en wat leuk dat je geïnteresseerd bent in een proefwandeling bij Natuurlijk in Balans coaching. Ik vertel hieronder graag meer over de proefwandeling, zodat je weet wat de wandeling ongeveer inhoudt, wat je kunt verwachten en welke verwachtingen ik van jou als klant heb natuurlijk.

Wat is een Proefwandeling?

Een proefwandeling is de ideale manier om kennis te maken met wandelcoaching en te ontdekken of deze vorm van coaching bij jou past. Tijdens deze vrijblijvende sessie wandelen we samen in de natuur, waar je zowel in beweging komt als in gesprek gaat over jouw hulpvraag.

Het is een laagdrempelige manier om te ervaren hoe wandelen in de natuur en natuur -en wandelcoaching samengaat.

Wat is het doel van een Proefwandeling?

- Kennismaken met natuur -en wandelcoaching en de methode van natuur -en wandelcoaching.
- Ervaren: Je ervaart zelf hoe het is om al wandelend aan persoonlijke vraagstukken te werken.
- Verwachtingen afstemmen: Er wordt besproken wat jouw wensen, doelen en verwachtingen zijn.
- Verhelderen: De Natuur -en wandelcoach helpt je om een eerste stap te zetten in het verduidelijken van jouw wensen en verwachtingen.
- Praktisch: Wanneer bij afloop van de Proefwandeling een vervolg coachwandeling is gewenst met instemming van beide partijen, zal er een vervolgspraak worden gemaakt.

Hoe verloopt een Proefwandeling?

Een Proefwandeling duurt meestal tussen de 45 minuten en een uur. Het proces ziet er globaal als volgt uit:

1. Introductie

We starten met een korte uitleg over wat natuur -en wandelcoaching inhoudt en wat je kunt verwachten van de Proefwandeling. Ook zal ik je vragen met welke verwachting je een Proefwandeling hebt geboekt.

Verder maken we praktische afspraken, zoals de duur van de wandeling en de route.

Voor aanvang van de Proefwandeling zal er een korte 0-meting worden gedaan over hoe je op dit moment in het leven staat.

2. Wandelen

Terwijl we wandelen, zal ik je in eerste instantie vragen dit in stilte te doen waarbij ik je stap voor stap vraag om opmerkzaam te zijn met betrekking tot je houding en hoe je beweegt. Vervolgens komen ook je zintuigen aan bod. Dit is om je zintuigen te activeren en in verbinding te komen met jezelf en de omgeving. Het loslaten van beslommingen en te zijn in het moment. Tijdens de Proefwandeling zal ik hierover meer vertellen.

Wanneer je de behoefte voelt om je verhaal te vertellen, dan is daar de ruimte voor. Het wandelen zelf zorgt ervoor dat gesprekken vaak natuurlijker en opener verlopen. Soms is daar een boom of een ander natuurelement wat jou aan je persoonlijke situatie doet denken. Dit kan als metafoor of reflectie gebruikt worden om meer helderheid te krijgen over jouw situatie. Ik zal je op dat moment uitnodigen om erover te vertellen, maar niets moet.



Zie je bijvoorbeeld ijskristallen op een blaadje of takje wat op de grond ligt?

Wat betekent dit beeld voor jou of zegt het iets over een situatie die nu speelt in jouw leven misschien? Ook zal ik inzoomen op details, zoals de ijskristallen op het takje...waar zouden de ijskristallen voor kunnen staan in jouw leven?

Ik nodig je dus uit om te vertellen over hetgeen je ziet en wat je aanspreekt. Op deze manier komen gedachten in beweging waardoor er ruimte voor andere ontdekkingen ontstaat. Kortom, tijdens de Proefwandeling is er ruimte voor stilte, reflectie en het verkennen van jouw situatie op het moment.

3. Afsluiting en evaluatie

Aan het einde van de wandeling bespreken we kort de wandeling na. Ook zal ik je opnieuw kort vragen hoe je op dit moment in je leven staat, nu, na de Proefwandeling.

Welke effecten op jouw mentale gezondheid kun je ervaren tijdens en na de Proefwandeling?

- Stressvermindering: het wandelen in de natuur helpt om stresshormonen te verlagen en zorgt voor ontspanning.
- Rust en focus: de natuurlijke omgeving creëert ruimte voor rust en helderheid in je gedachten.
- Aandacht voor het moment: de combinatie van bewegen en bewust waarnemen helpt je om in het 'hier en nu' te komen.
- Meer openheid: wandelen naast elkaar kan het gesprek makkelijker maken en bevordert een open en eerlijk gesprek.
- Inzicht en motivatie: de combinatie van natuur, beweging en coaching kan snel tot nieuwe inzichten en motivatie leiden.

Praktische zaken

We wandelen de Proefwandeling in de Zuidpolder. Het startpunt wordt van tevoren aangegeven, zodat je weet waar we elkaar kunnen treffen voor de Proefwandeling start.

Trek goede wandelschoenen aan en pas je kleding aan naar het weer.

Alleen wanneer het barre weersomstandigheden zijn, zullen we de natuur- en wandelcoaching in overleg met elkaar verplaatsen naar een ander moment, zie de Algemene Voorwaarden. Maar ik begrijp dat je graag wilt wandelen in de natuur en de effecten van een Proefwandeling wilt ervaren, dus bij een beetje regen zal de wandeling gewoon doorgaan.

Benieuwd of wandelcoaching iets voor jou is? Neem dan contact op via het contactformulier voor het maken van een afspraak en ontdek hoe het jou kan helpen!

Hartelijke wandelgroet,
Laura