

Coachwandeling

Welkom! Wat leuk dat je geïnteresseerd bent in een Coachwandeling of Stiltewandeling bij Natuurlijk in Balans coaching! Hieronder vertel ik graag meer over zowel de Coachwandeling als ook over de Stiltewandeling.

Tijdens een coachwandeling combineren we de kracht van beweging, natuur en coaching. In een rustig tempo wandelen we samen en gaan in gesprek over wat jou bezighoudt. De natuur helpt om letterlijk en figuurlijk afstand te nemen van je dagelijkse leven, zodat je met een frisse blik kunt kijken naar je vragen, twijfels of verlangens.

Wat kun je verwachten?

- een verdiepend gesprek in de buitenlucht.
- reflectie op jouw persoonlijke thema's
- ruimte voor inzichten en nieuwe perspectieven

De wandelomgeving werkt rustgevend en maakt het makkelijker om bij je gevoel te komen. Het wandelen in de natuur zet je letterlijk en figuurlijk in beweging waardoor je dichterbij jezelf komt.

Hoe?

Door middel van wandelen in de natuur, het doen van natuuroefeningen en doordat ik je als natuur en wandelcoach uitnodigende vragen stel met als doel bewustwording en persoonlijke groei te stimuleren.

Een voorbeeld van een natuuroefening kan zijn 'de cirkel van invloed'. Voor alles wat er op dit moment in je leven is, zal ik je vragen een attribuut uit de natuur te zoeken. Deze verzameling mag je dan binnen of buiten een in de grond getekende cirkel neerleggen. Zo wordt jouw cirkel van invloed grijpbaar en er worden woorden aangegeven. Ook wordt zichtbaar waar jij wel invloed op hebt en op welke gebieden niet.

Door het doen van de oefeningen in combinatie met de vragen en het wandelen in de natuur zul je merken dat je hoofd, je gedachten in beweging komen. Je komt dus letterlijk en figuurlijk in beweging. En er ontstaat weer ruimte... in je hoofd, in je hart en in je lijf. De combinatie van coaching en buiten zijn zorgt ervoor dat je sneller tot de kern komt, met meer rust en helderheid.

Wat kan een coachwandeling jou opleveren?

- Inzicht in jezelf: doordat je patronen, overtuigingen en verlangens ontdekt die misschien al lang verstopt lagen.
- Meer rust en overzicht: het wandelen in de natuur brengt je zenuwstelsel tot rust. Daardoor ontstaat er ruimte om helder na te denken en beter te kunnen voelen.
- Nieuwe perspectieven: door afstand te nemen van je dagelijkse omgeving en je gedachten, zie je dingen vaak ineens in een ander licht.
- Diepere verbinding met jezelf: je komt dichterbij wat voor jou echt belangrijk is. Dat helpt je om keuzes te maken die kloppen met wie jij bent.
- Concrete stappen zetten richting verandering: Coaching is niet alleen reflectie, er wordt ook daadwerkelijk actie verwacht van jou als cliënt. Samen kijken we naar wat jij nodig hebt om verder te komen.

Een coachwandeling is geen 'wandeling met een praatje', maar een bewust moment voor jezelf met aandacht, diepgang en beweging.

Wil je ontdekken wat het jou kan brengen?

Neem gerust contact op via het contactformulier voor het maken van een afspraak.

Wanneer je meer coachwandeling wilt, dan is een traject van 2 of 3 coachwandelingen mogelijk.

Vraag gerust naar de mogelijkheden.

Stiltewandeling

Een stiltewandeling is een uitnodiging om even uit je hoofd te stappen en helemaal aanwezig te zijn in het moment. Zonder praten, zonder haast. Je wandelt in stilte. Tijdens de wandeling zal ik je vragen wat oefeningen te doen, zoals een gerichte observatie van de natuur. Ervaar wat er gebeurt...

Wat brengt een stiltewandeling je?

- diepe ontspanning en innerlijke rust
- meer verbinding met jezelf en je omgeving
- ruimte voor intuïtie, inspiratie of gewoon even niets
- een natuurlijke reset voor je hart en hoofd

De stilte biedt een waardevolle tegenhanger voor de prikkels van het dagelijkse leven. Het geeft ruimte aan wat er in jou leeft - zonder woorden, zonder oordeel.

Praktische zaken

Wandelgebieden zijn normaliter in de Zuidpolder (Barendrecht) of Rhoonse grienden. Zie 'Wandelgebieden' op de website.

De geplande afspraken gaan bij regen gewoon door, bij echt barre weersomstandigheden zal er een andere datum overeengekomen worden.

Kleed je naar het weer en trek goede wandelschoenen aan.

Voor aanvang van de afspraak zal aangegeven worden waar het startpunt van de wandeling zal zijn en waar we elkaar zullen treffen.

Zie ook de algemene voorwaarden en privacyverklaring op de website!

Hartelijke wandelgroet,

Laura