

WANDELCOACHING

Nieuwsbrief 02, oktober 2012

Herfst in de Broekpolder



In de afgelopen twee maanden heb ik weer heel wat wandelingen gedaan!

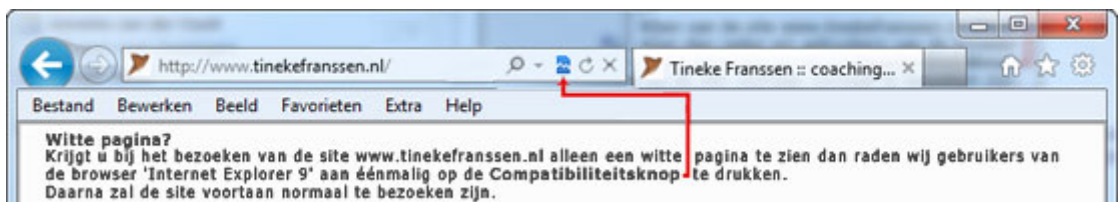
Zowel in de Broekpolder in Vlaardingse als in de Amelisweerd bij Utrecht wandelde ik met mannen en vrouwen die stappen willen zetten in hun leven.

In de drukte van het alledaagse leven ervaren zij een moment van rust en bezinning. Al wandelend komen de verhalen, inzichten en ideeën.

Ik wandelde ook met groepen: intervisie wandelingen; stiltewandelingen en groepswandelingen. We genoten van de herfstzon, de schaapskudde in de polder en de veranderingen die plaats vinden in de natuur. En ondertussen waren we aan het werk en gebeurde er een hoop. Wat een mooie inzichten en resultaten! Lees bijvoorbeeld [het verhaal van Hanneke](#) die er mee gestopt is zichzelf voortdurend te vergelijken met anderen.

Na mijn vorige nieuwsbrief kreeg ik van 'Internet Explorer 9' gebruikers te horen dat mijn website niet altijd bereikbaar was.

Door éénmalig op de compatibiliteitsknop te drukken, is dit probleem op te lossen.



Wandelen met de herder



Tijdens de landelijke schoonmaak dag in de Broekpolder hielpen de schapen met de bestrijding van woekerende planten.

Tijdens de wandelingen in de Broekpolder kom ik Thomas regelmatig tegen. Thomas loopt met zijn kudde in de polder. De schapen worden ingezet om de Bereklaauw te bestrijden die overal groeit. Binnenkort verlaat Thomas met zijn kudde de Broekpolder voor de wintermaanden. **In het voorjaar zal er ook weer een groepswandeling met hem plaatsvinden.**



Ontdek je Talent

Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk !

Vlak voor de zomer rondde ik het wandelcoachtraject af met Hanneke (43) en vorige week mailde ze me:

'Het gaat ontzettend goed met me. Ik vergelijk me niet meer met anderen! Ik doe de dingen op mijn manier. Het is geweldig.

Ik wist het natuurlijk allang dat ik me niet moet vergelijken. Maar nu voel ik ook. Ik pak ruimte om het op mijn manier te doen. En het gekke is: ik krijg juist complimenten. Het kan me ook echt niet meer bommen wat anderen vinden. Heerlijk! Wat een vrijheid.

Afgelopen zaterdag vierde ik mijn verjaardagsfeest. Ik maakte me niet druk of mensen het met elkaar zouden vinden, of mensen zich zouden vermaken. Daar was ik altijd nerveus voor. Maar dit keer niet. Ik genoot zorgeloos.

Ondertussen vermaak ik me prima op mijn werk.

Hoe kan de knop zo omgaan?. In ieder geval door jouw begeleiding, Tineke! Dank'

[Lees het verhaal over Hanneke](#)

Sinds ruim een jaar werk ik samen met Hilde Backus van Het Coachbureau in Utrecht.

Hilde ontwikkelde het loopbaantraject [Ontdek je talent en wie je bent](#) en schreef het boek "Op weg naar plezier in je werk"

Dag van de Stilte

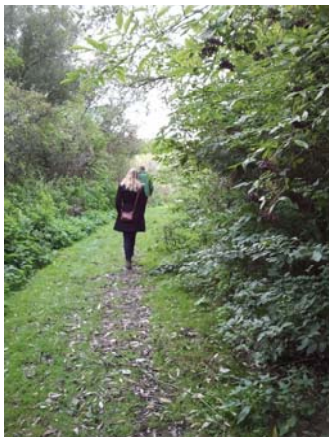
Stilte verlicht je levenspad. Door niet te spreken, zie je duidelijker -Mahatma Gandhi-



Op 28 oktober wandel ik van 10.00 – 12.00 uur in stilte in de Broekpolder.

Startpunt: [Parkeerplaats Polderpoort](#).

Geef je van tevoren op met behulp van het contactformulier , bel of mail me!



Stiltewandeling Broekpolder

Stiltewandelingen op de zondagochtend

Van 10.00 – 12.00 in de Broekpolder.

Zondag 28 oktober (Dag van de Stilte)

Zondag 25 november

Zondag 16 december

Groepswandelingen in de Broekpolder

Zaterdag 10 november 10.00 – 12.00 uur

Vrijdag 7 december 14.00 – 16.00 uur

Er zijn geen kosten aan deze wandelingen verbonden. Je kunt jezelf van tevoren aanmelden met behulp van het [contactformulier](#)

Tineke Fransen
Hogelaan 21
3134 VJ Vlaardingen
T: 06 49130803
E: info@tinekefranssen.nl
www.tinekefranssen.nl

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je in mijn adresbestand staat of ooit van mijn diensten gebruik hebt gemaakt.

Als je je gegevens wilt wijzigen (naam of emailadres) dan kun je dat **hier** doen.

Als je je wilt uitschrijven voor mijn nieuwsbrief dan doe je dat **hier**.

Ontvang je deze nieuwsbrief van vrienden of bekenden en wil je hem zelf voortaan ook ontvangen meld je dan **hier** aan.