



Nieuwsbrief 17, oktober 2015

## Natuur doet goed!



Steeds meer onderzoeken wijzen uit dat natuur en bewegen in de natuur een positief effect heeft op onze gezondheid. We knappen op van wandelen in de natuur én we worden minder snel ziek.

Wandelen in de natuur heeft een positief effect op onze geest: uit diverse onderzoeken blijkt o.a.

- dat ons piekercentrum minder actief is als we wandelen
- dat een bezoek aan de natuur leidt tot een vermindering van pijn en negatieve emoties zoals somberheid en vermoeidheid
- dat we socialer reageren zowel naar anderen als naar onszelf
- dat er een toename is van positieve gevoelens en energie
- dat de concentratie verbetert en de creativiteit toeneemt

Wil je meer weten, lees bijvoorbeeld:

Beetje natuur, grote invloed. Een factsheet door wetenschapsjournalist Mark Mieras op [www.ivn.nl](http://www.ivn.nl).

Wil je zelf ervaren hoe de natuur jou goed kan doen?

Ga een keer mee met een stiltewandeling? Op 15 november is de eerstvolgende.

Wil je eens kennismaken en onderzoeken of een wandelcoachtraject iets voor jou is?

Mail me vrijblijvend: [info@tinekefranssen.nl](mailto:info@tinekefranssen.nl).



## Overspannen door voortdurende twijfel

Saar (40) werkt ruim 7 jaar als schoolmaatschappelijk werker op een HBO-school. Ze zit tegen overspannenheid aan. Haar werk komt niet af. Ze loopt achter de feiten aan. Af en toe is ze onzorgvuldig in de gesprekken met studenten en laat ze steken vallen. Zo haalt ze leerlingen door elkaar en vergeet ze wel eens afspraken.

### Overspannen?

Uiteindelijk trekt Saar het niet meer en meldt ze zich ziek. Zou ze overspannen zijn? Haar leidinggevende heeft van ons gehoord en stelt een wandelcoachtraject voor om te voorkomen dat Saar écht ziek wordt, en om te zorgen dat ze weer met plezier naar haar werk gaat.

**We gaan op pad! Het regent.** Gehuld in onze regenpakken lopen we door de uitgestorven bossen van Amelisweerd. Het ruikt en voelt fris en aards. Het is zo rustig dat we alleen onze voetstappen en de druppels regen op de bomen horen. Af en toe horen en zien we een merel scharrelen tussen de natte bladeren op de grond....

Lees [hier](#) hoe het wandelcoachtraject 'Ontdek je talent en wie je bent' met Saar verloopt.



**Ontdek je Talent**

*Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk! Ontdek je talent en wie je bent. Vier jaar geleden ben ik samen gaan werken 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". Daarnaast verzorgt zij de opleiding 'Wandelcoach worden'. [www.coachbureau.nl](http://www.coachbureau.nl).*



## Stiltwandelingen in de Broekpolder

*Data: (onder voorbehoud)*

- zondag 15 november van 7.30 - 9.00 uur
- zondag 13 december van 8.00 - 9.30 uur



Er zijn geen kosten aan de stiltwandelingen verbonden.  
Je kunt jezelf van tevoren aanmelden met behulp van het [contactformulier](#).  
De wandelingen gaan alleen door bij voldoende deelnemers.  
Aanmelding kan tot twee dagen voor de geplande wandeling.

Tineke Franssen  
Hogelaan 21  
3134 VJ Vlaardingen  
T: 06 49130803  
E: [info@tinekefranssen.nl](mailto:info@tinekefranssen.nl)  
[www.tinekefranssen.nl](http://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.