



Nieuwsbrief 21, september 2016

## Ook zo in de war?



De natuur lijkt deze weken wat van slag  
Onder een stralend blauwe lucht dwarrelen de herfstbladeren naar beneden  
De Schotse Hooglanders in de Broekpolder vertoeven in het water  
Het is half september en het is zomers warm

Ik raak er een beetje van in de war  
Het lukt maar niet om achter de computer te gaan zitten  
Het gevoel van de eindeloos lange zomer blijft  
Mijn tempo vertraagd, ik voel me een beetje lui

Er klopt iets niet  
En toch  
Het is wat het is  
Ik pas me aan, net als de Hooglanders die vertragen en verkoeling zoeken

De natuur, het weer, we worden er door beïnvloedt  
Soms voel je in de natuur de stilte voor de storm  
Of merk je aan de dieren dat er onweer op komst is  
En wat kan een frisse bries voor opheldering zorgen!

Of het nou tropisch zomers is  
of als de herfstbuien weer van zich laten spreken..  
Mijn wandelingen vinden plaats!

Coach - of supervisie wandelingen  
Stiltewandelingen  
Team- of groepswandelingen

Ik ben weer terug van vakantie en heb er zin in.  
Jij ook?

Wil je onderzoeken wat jouw talenten en juiste werkomstandigheden zijn, mail naar [info@tinekefranssen.nl](mailto:info@tinekefranssen.nl).

Rebecca van Vuure volgde het wandelcoachprogramma 'Ontdek je talent en wie je bent'. We wandelden op Landgoed Amelisweerd in Bunnik. Ze vertelt haar eigen verhaal.



Rebecca: *“Toen het tot me doordrong dat ik voor de zoveelste keer op punt was beland dat ik het nauwelijks opricht om aan het begin van een nieuwe werkdag uit mijn bed te komen, wist ik dat er definitief iets moest veranderen”.  
Vluchten kon niet meer.*

Lees [hier](#) hoe het wandelcoachtraject met Rebecca verliep



*Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk! Ontdek je talent en wie je bent.  
Vijf 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)



## Stiltewandelingen in de Broekpolder

Met een kleine groep lopen we stil en mindfull door de polder. De natuur is aan het ontwaken, de zon komt op, voetstappen zijn hoorbaar net zoals de vogels die fluiten. In de verte zijn loeiende Schotse Hooglanders hoorbaar. De wind is voelbaar op huid en door je haar. De aandacht is naar binnen gericht, het enige dat 'moet' is lopen.

*Data: (onder voorbehoud)*

- Zondag 18 september van 7.00 - 8.30 uur
- Zondag 16 oktober van 7.00 - 8.30 uur
- Zondag 20 november van 7.30 - 9.00 uur

Er zijn geen kosten aan de stiltewandelingen 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.