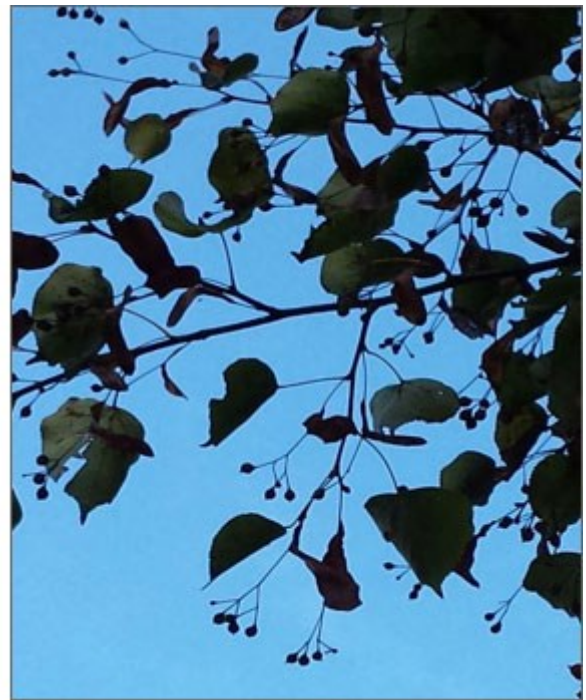


Nieuwsbrief 22, november 2016

LOSLATEN



Herfst is het
Eindelijk...
De natuur laat los
Er liggen bladeren in allerlei vormen en kleuren op de grond
En als je goed kijkt, zie je zaden, noten en vruchten tussen al dat blad
Er wordt gewerkt aan de toekomst...

Er wordt 'gereorganiseerd' zou je kunnen zeggen
Dat wat niet meer nodig is laat los
Om op een andere plek weer functioneel te kunnen zijn
Nieuw zaad is rijp om verspreid te worden
Ook volgend jaar wordt hierdoor weer nieuw leven zichtbaar

Dat wat in de natuur zo gewoon is
Vinden wij vaak zo lastig
Veranderen, de ander, het andere
Loslaten
Van beelden, routines, gedachten, patronen

Leren van en in de natuur
Loslaten wat niet meer functioneel is
Ruimte voor nieuwe waarnemingen, gedachtes en gevoelens
Ruimte voor groei
Zodat ook wij tot bloei komen

Heb je ook wat los te laten en ruimte maken voor groei?
Maak eens een afspraak voor een kennismakingswandeling: info@tinekefranssen.nl



Leonie de Graaf wandelde verschillende keren mee met de stiltewandelingen op zondagochtend.
Dat inspireerde haar tot het volgende gedicht:

Een stille wandeling

een gevecht om de stilte
tussen de zinnen in mijn hoofd
totdat ik de cadans
te pakken heb
en het geroezemoes verdoofd

de vogels zingen helder
de wind speelt met mijn haar
mijn ogen naar de lucht gericht
is ineens dat gevoel weer daar

een levenslust vloeit door me heen
het is heel oud en komt soms op
ik wil dit alles zó doorvoelen
dat ik mijn lichaam even stop

dan is daar ook dat “weten”
dat gevoel is héél intens
er is geen “daarbuiten” en “hierbinnen”
en mijn huid is niet de grens

mijn huid is slechts een andere vorm
van de energie in en om ons heen
er is geen ik en andere jij
uiteindelijk is alles één



*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



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 20 november van 7.30 - 9.00 uur
- Zondag 11 december 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
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.