

Nieuwsbrief 23, februari 2017

Mindfulness en wandelen in de natuur



Ooit een kaardenbol of lisdodde zichzelf of elkaar zien beoordelen?

Wel nee...

Ze 'zijn', het hele jaar door
Alle stadia van het leven laten ze zien
De kracht van het eerste groen
De kleurrijke bloei in de zomer
De zaadverspreiding in de herfst
En de aftakeling aan het eind van het leven
Tot ver in de winter

Wandelend in de natuur
Bewust in het hier en nu aanwezig
Zonder te oordelen over jezelf of de ander

Mindfulness door te wandelen
Bewust van jezelf in het moment
Bewust van de omgeving: zien, horen en voelen
Soms in stilte, soms in gesprek
Zonder oordeel

Vanaf mei: wandelend mindfulness beoefenen, lees er meer over verderop in deze nieuwsbrief!

Tien jaar zelfstandig

Waar blijft de tijd?

Het is al weer **tien jaar** geleden dat ik besloot om mijn eigen pad te gaan.

Niet meer in dienst van een organisatie.

De eerste vijf jaar was ik bezig met trainingen, interim management en teamcoaching.

Daarnaast waren er de individuele trajecten in mijn eigen werkruimte.

Ik nam de tijd voor eigen cursussen en opleidingen.

Heerlijk om daarin mijn eigen keuzes te maken, anderen te ontmoeten en nieuwe samenwerkingsverbanden aan te gaan.

Oplossingsgericht werken, Geweldloze Communicatie, Mindfulness, Omgaan met verlies en rouw, mindfulness trainer en wandelcoaching.

Wandelen...

Ik wandelde veel in mijn vrije tijd en vakanties, héél veel...

Samen met Rob en/of vrienden, maar nooit met cliënten.

Met Hilde Backus zat ik in een intervisiegroep 'oplossingsgericht werken'.

Hilde wandelt met haar cliënten, zij is wandelcoach.

Haar enthousiasme slaat over en sinds 2012 doe ik al mijn individuele en teamtrajecten wandelend!

En werk ik samen met haar als het gaat om het door Hilde ontwikkelde loopbaantraject 'Ontdek je talent en wie je bent'.

Wat een mooie ontmoeting en wat een inspirerende collega!

Sinds 2012 heb ik met honderden mensen gewandeld en mooie en goede dingen zien gebeuren!

Die individuele supervisie - en coachwandelingen gaan gewoon door.

Daarnaast is er vernieuwing: mindfulness wandelen in groepen of individuele mindfulness training.

Tien jaar zelfstandig betekent feest! Let op de aanbiedingen in de nieuwsbrieven.

Vanaf mei: wandelend mindfulness beoefenen, lees er meer over verderop in deze nieuwsbrief!

Mindfulness en wandelen

In mei ga ik starten met mindfulness wandelingen.

Een pilot van zes wandelingen die gaat leiden tot een op mindfulness gebaseerde training die wandelend in de natuur plaatsvindt!

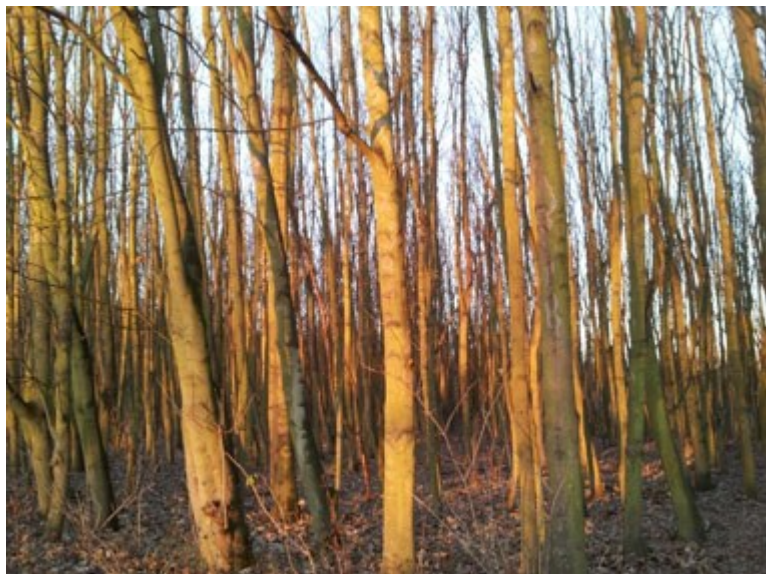
De wandelingen vinden plaats op woensdagavonden van 19.30 -21.00/21.15 uur in de maanden dat de zon nog hoog aan de hemel staat: 10 mei, 17 mei, 24 mei, 7 juni, 14 juni en 21 juni 2017.

De wandelingen zijn geschikt voor iedereen die 1½ uur in een rustig tempo kan lopen. Een mooie manier om kennis te maken met mindfulness óf een manier om mindfulness oefeningen op te frissen. Goed om te weten: tijdens de mindfulness wandelingen ligt de focus op jezelf en je eigen beleving van het moment en niet op onderlinge gesprekken.

Er kunnen maximaal 12 mensen deelnemen aan de wandeling.

Omdat het feest is vanwege mijn 10-jarig jubileum én omdat het een pilot is hanteer ik een gereduceerd tarief.

Kijk [hier](#) voor meer informatie of mail naar info@tinekefranssen.nl.



Wil je meer informatie over de mindfulness wandelingen, de individuele mindfulness training, de supervisie-of wandelcoachtrajecten, de wandelende groepssupervisie/intervisie of teamcoaching: mail naar info@tinekefranssen.nl.



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'.

Belangstelling voor een traject 'Ontdek je talent en wie je bent'?
Kijk ook op www.coachbureau.nl of mail naar info@tinekefranssen.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 je huid en door je haar. De aandacht is naar binnen gericht, het enige dat 'moet' is lopen.

Data: (onder voorbehoud)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| - Zondag 19 maart | van 7.00 - 8.30 uur |
| - Zondag 09 april | van 7.00 - 8.30 uur |
| - Zondag 14 mei | van 7.00 - 8.30 uur |
| - Zondag 11 juni | van 7.00 - 8.30 uur |
| - Zondag 09 juli | van 7.00 - 8.30 uur |

Er zijn aan de stiltewandelingen geen kosten verbonden.

Je kunt jezelf van tevoren aanmelden met behulp van het [contactformulier](#).

De wandelingen gaan alleen door bij voldoende deelnemers.

Aanmelden kan tot twee dagen voor de geplande wandeling.

Deelname aan de wandelingen is voor [eigen risico](#)!

Tineke Franssen
Hogelaan 21
3134 VJ Vlaardingen
T: 06 49130803

E: info@tinekefranssen.nl
www.tinekefranssen.nl

Teksten:

copyright Tineke Franssen,
tenzij anders vermeld.

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.