

Wandelend stilstaan bij wat je beweegt, ook in 2013!

Nieuwsbrief 04, december 2012

Fijne feestdagen en een stralend nieuwjaar!



Berenklauw in de Broekpolder

Ook in 2013 ga ik weer wandelend stilstaan bij wat mensen beweegt in hun werk en leven!

Waar krijg jij weer energie van? Wat wil jij in 2013 anders gaan doen in je werk? Wil jij met meer zelfvertrouwen naar je huidige werkplek of wil je onderzoeken welke andere mogelijkheden er voor jou zijn? Wil jij het komend jaar duidelijker je grenzen stellen of een betere balans vinden tussen werk en privéleven?

Geef jezelf een cadeautje in deze hectische tijden: doe een wandelcoachtraject!

In de maand **januari** geef ik **coachwandelingen** cadeau!

Wil je daar zelf voor in aanmerking komen of ken je iemand die je een coachwandeling van 1½ uur cadeau wilt geven?

Meld je dan snel aan met een mail naar info@tinekefranssen.nl.

Vermeld je naam, telefoonnummer en in het kort je coachvraag.

Martijn besloot voor zichzelf te beginnen na een wandelcoachtraject 'Ontdek je talent en wie je bent'. De wandelingen hielpen hem om tot inzicht te komen en knopen door te hakken. Lees zijn **verhaal** en raak geïnspireerd!

Groen is goed voor gezondheid!

Van de week gelezen in de Trouw: Groen is goed voor de gezondheid! Bewegen in een natuurlijke omgeving helpt tegen depressieve klachten, heeft een positief effect op de gezondheid en draagt bij aan het beter leren omgaan met klachten. Wandelend in de natuur kom je sneller tot inzichten! En ja, dat is precies zoals ik het ervaar met de wandeltrajecten die ik doe.

En natuurlijk geldt dit ook voor teams die wandelend in de natuur elkaar beter en anders leren kennen en geïnspireerd raken om met elkaar nieuwe stappen te zetten. Meer informatie over mijn programma **Het lopende team** vind je op mijn website.



De Ruigte in de Broekpolder



Schotse Hooglanders in de Broekpolder

Uitwaaien en opladen op Terschelling

9-12 april 2013

Er zijn nog plaatsen beschikbaar **en tot 31-12-12 ontvang je een vroeg boek korting!**

Gun jezelf een aantal dagen om uit te waaien en het hoofd leeg te maken zodat je met nieuwe energie weer naar de wal en het ‘gewone’ leven terug kunt keren.

Kijk voor meer informatie op de [agenda](#) op mijn website en klik door op Uitwaaien en opladen op Terschelling.



Duin en strand op Terschelling



Ontdek je Talent

Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk!

In september rondde ik het wandelcoachtraject af met **Martijn**.

Hij mailde mij in november: ***het gaat heel goed met me! Ik heb het goed naar mijn zin als zelfstandige en ook het werk stroomt vooralsnog binnen!***

Hij schreef zijn eigen verhaal over het traject voor de nieuwsbrief van Het Coachbureau, lees zijn [inspirerende verhaal!](#)

Alweer bijna twee jaar werk ik samen met Hilde Backus van Het Coach Bureau in Utrecht. Hilde ontwikkelde het loopbaantraject [Ontdek je talent en wie je bent](#) en schreef het boek “Op weg naar plezier in je werk”.

Het wandelprogramma ‘Ontdek je talent en wie je bent’ voer ik uit in nauw overleg met Hilde Backus en Marjolein Engbers van Het Coach Bureau. De wandelingen kunnen in de Broekpolder in Vlaardingingen of in de landgoederen Rhijnauwen en Amelisweerd bij Utrecht plaatsvinden.



Stilte wandelingen op de zondagochtend

Van 10.00 – 12.00 in de Broekpolder.

Zondag 20 januari

Zondag 17 februari

Zondag 17 maart

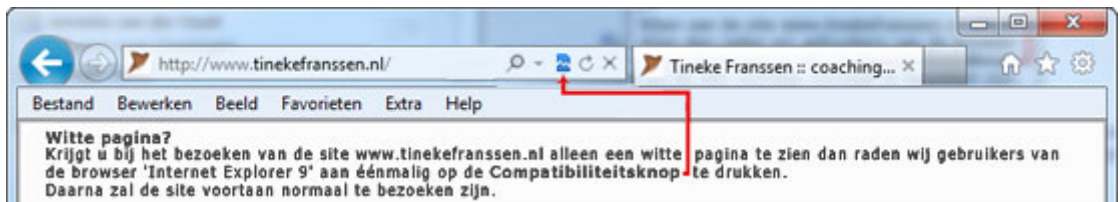
Er zijn geen kosten aan deze wandelingen verbonden.

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

Buiten zijn doet je ontspannen, geeft ruimte, maakt je hoofd leeg, maakt je helderder en creatiever. In stilte buiten wandelen, zorgt voor nieuwe inzichten en waardevolle gedachten.

Na mijn eerste 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.



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.

Wil je anderen attenderen op mijn nieuwsbrief? Graag, stuur hem door of meld hem of haar aan met de onderstaande link.

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.