

Onderzoek naar de effecten van wandelcoaching

Nieuwsbrief 06, september 2013

Wandelcoaching in de herfst



Hop



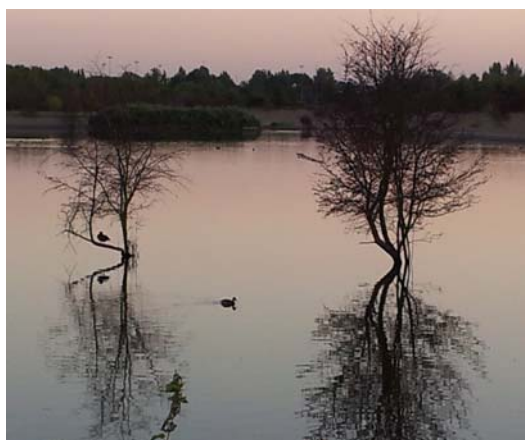
Braam

Na de natte lentemaanden kwam de lange, warme zomer...
En daar plukt de natuur nu zijn vruchten van: de bramen, vlierbessen,
hop, hazelnoten en vlinders zijn of waren er in overvloed.

De natuur... voortdurend in beweging.
Groei, ontwikkeling, verandering, alles op zijn tijd, ieders eigen tijd!
Zo vormt de natuur een spiegel voor de mensen met wie ik wandel.
En die spiegel levert voor iedereen weer een ander beeld of inzicht op.



Vlierbes



Broekpolder



Distel

'Weg van alle hectiek kan je dingen die je dwars zitten beter loslaten'

Tineke Franssen begeleidt mensen die vast lopen, in hun werk of privéleven. Dat doet zij niet vanachter een bureau, maar tijdens een wandeling in de Broekpolder. "Ik zet ze letterlijk en figuurlijk weer in beweging", verklaart ze.

Door Helga Boudestein

ook altijd eerst even in stilte, om meer te voelen. Want als je direct gaat praten blijf je in je hoofd zitten." Tineke loopt niet alleen in de Broekpolder. Omdat zij wandelcoachtrajecten doet voor het Coachesbureau in Utrecht loopt zij bijvoorbeeld ook in Amelisweerd.

**TINEKE FRANSSEN
COACHT MENSEN AL
WANDELEND DOOR
BROEKPOLDER**



Begin juli wandelde ik op een mooie, warme zomerse dag met Helga Boudestein, journaliste van 'Groot Vlaardingen'.

Lees [hier](#) het hele interview.

Wil je ook een keer ervaren of wandelcoaching je op weg zou kunnen helpen met de vragen die je hebt?

Op vrijdag 4 oktober en maandag 7 oktober heb ik tijd gereserveerd voor gratis kennismakingswandelingen in de Broekpolder.

Stuur een mail naar info@tinekefranssen.nl of bel me op 0649130803

Wandelen met de schaapskudde



Op 12 juli wandelde ik met een groep van zo'n 14 mensen samen met herder Thomas en zijn schaapskudde.

De foto's die Tineke Oostveen maakte, zeggen genoeg.

En heus... die wandeling vond plaats in de Broekpolder van Vlaardingen, midden in de Randstad.

Tot half oktober loopt de kudde nog rond!

Wil je die een keer tegenkomen? [Schrijf je in voor een van de groepswandelingen.](#)



Wetenschappelijk onderzoek naar effecten van Wandelcoaching. Doe je mee?

Samen met Prof. Agnes van de Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar Natuurbeleving doet Het Coach Bureau onderzoek naar de effecten van wandelcoaching.

Er komt steeds meer wetenschappelijk bewijs voor de gezonde en rustgevende effecten van een bezoek aan de natuur. Toch is er nog maar weinig bekend over de langere termijn effecten van wandelen en praten in de natuur.
[Lees hier meer over het onderzoek, misschien wil je wel meedoen?](#)

Alweer 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 Vlaardingen of in de landgoederen Rhijnauwen en Amelisweerd bij Utrecht plaatsvinden.



Buiten in beweging zijn

Nummer 1 op de top 10 om te ont stressen.
 Hoe lastig het ook kan zijn in deze drukke tijd
 Maak er juist tijd voor en ervaar hoe je nieuwe energie op doet.

Struinwandeling in de Broekpolder

Vrijdag 25 oktober
 9.00 – 11.00 uur

Stiltewandeling in de Broekpolder

Zaterdag 23 november
 9.00 – 11.00 uur

Er zijn geen kosten aan deze wandelingen verbonden. Je kunt jezelf van tevoren aanmelden met behulp van het [contactformulier](#).

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.