

Nieuwsbrief 27, april 2018

Alles op zijn eigen tijd



In de natuur gaat alles op zijn eigen tijd
Speenkruid, Madelief en Paardenbloem staan te pronken in de zon
Ze komen op zoals ieder voorjaar, ze zijn er weer
Dit is het moment

Tussen de nog kale bomen verschijnt het eerste nieuwe groen
Logisch... nu dringt de zon nog door tot op de grond
Dit is het moment



Er worden kalfjes geboren, zwanen foerageren in het water
Net als ieder voorjaar, het gebeurt weer
Dit is het moment

Wandelend door de polder en bossen is dat wat ik zie
Net als ieder voorjaar, die verwondering om nieuw leven
Dit is het moment

Coachwandelingen, stiltewandelingen en opleidingsbijeenkomsten
In het hier en nu, de natuur als spiegel, de groei bij coachees
Op hún moment

Dit is het moment, ook voor mij
Alles op zijn eigen tijd
Er waren even wat minder berichten van mijn kant
Bezig met wandelen, trainen en met het maken van een [andere website](#)
Lekker groen en up to date
Dit is hét moment om het met jullie te delen

Alleen maar wandelactiviteiten zoals:

- [Wandelcoaching](#)
- [Wandelsupervisie voor \(wandel\)coaches](#)
- [Mindfulness wandelen](#)

Zelf tot bloei komen?
Maak gebruik van dit moment.
Op vertoon van deze nieuwsbrief krijg je een korting van 50% op de [Kennismakingswandeling](#).
Deze aanbieding is geldig t/m 31 mei 2018.

Kijk op mijn nieuwe website www.tinekefranssen.nl en of mail naar info@tinekefranssen.nl

Mindfulness wandelen

Zes woensdagavonden in mei en juni van 19.30 - 21.00 uur

Kies zelf hoe vaak je meewilt.
Kijk op de [website](#) voor meer informatie.



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

Zeven 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 Wandelcoachopleiding '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 13 mei van 7.00 - 8.30 uur
- Zondag 24 juni van 7.00 - 8.30 uur



Er zijn geen kosten aan de [stiltewandelingen](#) verbonden.

Je kunt jezelf van tevoren aanmelden [per mail](#), o.v.v. naam, adres, telefoonnummer.

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.