

Nieuwsbrief 31, mei 2018

De natuur geeft energie, wil jij je ook opladen?



Het heeft hier even stil gelegen.

Niet alles hoor, want ik heb het druk gehad in en om huis waar een riolering uit 1913 vervangen moest worden. En dat betekende de hele keuken eruit, graven, vervangen en weer opbouwen. Laten doen hoor.... maar toch... plannen, leeghalen, een paar weken in het stof en kamperen in je eigen huis. Druk met van alles, toch ook wel ontregeld en doorgaan met de individuele wandelcoachtrajecten en de activiteiten voor de Wandelcoachopleiding en de Register Wandelcoachopleiding van het Coachbureau. Kortom, er was even geen ruimte voor het maken van een Nieuwsbrief.

En tussen al die activiteiten door ging en ga ik zelf wandelen!
Alleen.

Want dat is mijn manier om op te laden, los te laten en alles weer in perspectief te zien en voelen.

Bewust van mijn lichaam, lopend in de natuur.

Opmerkzaam dat mijn tempo hoog ligt als ik aan de wandeling begin. Hmm even vertragen.

En dan langzamerhand voel ik de buitenlucht op mijn huid, vult mijn hoofd zich met de fluitende vogels en dienen de meest fantastische voorjaarsgeuren zich aan.

De Vlierbloesem met haar specifieke, zoete geur.

Ik kijk en kijk en zie dat er van alles gebeurt en groeit in de natuur.

De Smeerwortel laat zich zien, net als de bloesem van de Meidoorn, en de bloesem van Look-zonder-Look. Langs de waterkant groeit Watermunt en als ik een blaadje fijn wrijf ruik ik een heerlijke muntgeur.

Er zijn kalfjes geboren bij de Schotse Hooglanders, er zwemmen Canadese ganzen met hun jongen.
De natuur - ook hier midden in de Randstad - vind ik prachtig.
Ik loop, voel, hoor, kijk en verwonder me.
Geïnspireerd en opgeladen ga ik weer naar huis.

Wil je een keer ontdekken wat het wandelen in de natuur met je kan doen?

Ga een keer mee met een stiltewandeling, een mindfulness wandeling of een natuurbelevingswandeling. De data vind je verderop in de mail.
En je kunt natuurlijk ook samen met mij en met je coach- of supervisievrager op pad.

Kijk op mijn site www.tinekefranssen.nl voor de diverse programma's en/of stuur een mail naar info@tinekefranssen.nl.



Vlierbes



Smeerwortel



Meidoorn



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

Acht 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 Registeropleiding tot wandelcoach, waar ik als co-trainer en supervisor aan verbonden ben. Wil je er meer over weten ga naar www.wandelcoach.nl.

Meer lezen over de helende werking van wandelen in de natuur?



Voor mij is de natuur een eerste levensbehoefte. Dagelijks in aanraking zijn met natuur doet mij goed.

De natuur 'is', in de natuur kun je 'zijn'. De prikkels zijn zacht, de verwondering is groot en in de natuur wordt mijn gevoel en gemoedstoestand weerspiegeld.

Ook in de wandelcoachtrajecten en tijdens de opleidingsdagen waar ik als co-trainer en supervisor aan verbonden ben, merk ik wat het 'in de natuur zijn' met ons mensen doet.

Daar zijn ondertussen ook heel veel onderzoeken naar gedaan.

Wil je er meer over weten kijk eens op de website van Agnes van de Berg, Bijzonder Hoogleraar Beleving en Waardering van Natuur en Landschap bij de basiseenheid Culturele Geografie van de Rijksuniversiteit Groningen - www.agnesvandenbergnl.nl.

Lees het artikel ['Waarom wandeltherapie werkt'](#) in de Libelle.

Lees het artikel ['Op het padje. Is wandelen goed voor ons brein?'](#) In Quest Psychologie.



Agenda

Stiltewandelingen in de Broekpolder

Zondag 19 mei 07.00 - 08.30 uur
Zondag 16 juni 07.00 - 08.30 uur

Mindfulness en natuurbelevingswandelingen in de Broekpolder

Woensdag 12 juni 19.30 - 21.00 uur
Woensdag 26 juni 19.30 - 21.00 uur
Woensdag 3 juli 19.30 - 21.00 uur

Data onder voorbehoud en bij voldoende aanmeldingen.

Voor meer informatie en aanmelding: www.tinekefranssen.nl/.

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.