

Nieuwsbrief 32, juli 2019

Vakantie? Ga lekker wandelen!



De vakantie is begonnen of staat voor de deur! Even niet bezig zijn met werk, even weg van het gewone leven. Wil je echt los zijn van alles... ga wandelen!

In Trouw las ik:

“De oorspronkelijke betekenis van vakantie geeft aan dat je vrij hoort te zijn van verplichtingen, dat je agenda leeg is”, zegt politiek filosoof Ivana Ivkovic. “Maar wij hebben de neiging om onze agenda vol te zetten met nieuwe afspraken en activiteiten. Als we inzien dat we de rust misschien wat meer moeten opzoeken, proberen we die leegte vervolgens ook te plannen. Dat wordt dan een weekje mindfulness of een yoga-retreat. Alleen is dat geen werkelijke leegte, want leegte is juist iets wat je niet kunt organiseren. We weten in deze tijd vol prikkels en smartphones niet meer hoe niets te doen. Zelfs als we vakantie hebben. Terwijl leegte misschien juist is wat we nodig hebben.”

“Paul van Tongeren, emeritus-hoogleraar ethiek in Nijmegen en Leuven, denkt hiervoor de oplossing te hebben: “Ga wandelen!”

“Wanneer wij wandelen, komt er een verbinding tussen denken en lichaam tot stand. Als we het lichaam buitenspel zetten, worden gedachten vaak op een slechte manier abstract. Een gedachte die wandelend ontstaat ademt een eenheid van lichaam en geest, die gedachten ontstaan achter een bureau niet. Een wandelvakantie is daarmee een groot goed.”

Meer lezen? Klik [HIER](#).



Jo-Ann Liauw: Van Apotheker naar Ontstress-coach



‘Het wandelcoachtraject was een mooie graadmeter voor hoever ik inmiddels was in mijn herstel. Ik kon steeds iets langer lopen, ik merkte dat ik wat meer energie had, ik kon me beter concentreren, dat was geweldig!’ Jo-Ann Liauw (37) uit Utrecht kwam als apotheker thuis te zitten met pittige heupklachten. ‘In eerste instantie zag ik me nog wel terugkeren in de apotheek, maar mijn herstel duurde zó lang dat mijn werkgever en ik afscheid van elkaar hebben genomen. Maar hoe moest ik verder?’

Lees [hier](#) hoe het traject met Jo-Ann is gelopen.

Wil je zelf starten met een wandelcoachtraject? Mail me op info@tinekefranssen.nl voor meer informatie of een vrijblijvende telefonische kennismaking.



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.

Agenda

In de maanden juli, augustus en september vinden er **géén stiltewandelingen** plaats op de zondagochtend.

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.

