

Natuur als medicijn



Deze zomer wandelde ik in Schotland.

We liepen van 'Coast to Coast', van oost naar west, van laag naar hoog.

Langs rivieren, door dorpjes, langs bosbouwgebieden en windmolenparken, door moerassen en oude bossen, over heuvels, bergen en langs kliffen, door de blubber en de nattigheid, over asfalt en langs cultureel erfgoed. Wandelingen waar we niemand tegen kwamen en dagtochten in de West Highlands waar veel meer mensen hun pad liepen in de natuur.

De wandeltocht was meditatief en helend.

De ene voet voor de andere zettend, me verhouden tot de weersomstandigheden van dat moment en tot de omgeving die elke dag weer anders was. Soms heel mooi, soms wat minder. Soms heel drassig en nat en op een ander moment heerlijk zonnig en op stevige rotsen.

Op zo'n tocht is alles wat het is.

Je loopt en loopt en loopt en...

Langzamerhand ontstaat er een cadans van lopen. Mijn hoofd raakt leeg, ik voel me rustig en onderdeel van de natuur. Er is verwondering over de uitzichten, de prachtige luchten, de bloemen, de enorme geweien, de plotselinge buien en de warm koesterende zon.

Ik hoor, ik zie, ik voel, ik loop, ik leef!

En hoe!

Ik voel mijn spieren, mijn voeten vragen om liefdevolle aandacht en de maaltijden smaken me extra goed. Ik leef!

Er is leegte en door de leegte is er ruimte. Ruimte voor wat me bezighoudt, ruimte voor elkaar. Nieuwe inzichten en ontdekkingen.

En wat is het fantastisch dat het ook in Nederland werkt: wandel, ga naar buiten, kom tot rust, ervaar de leegte én de ruimte die daardoor ontstaat. Twee uur wandelen doet wonderen.

Uit een IVN onderzoek komt naar voren dat driekwart van de Nederlanders vindt dat artsen natuurbezoek mogen voorschrijven als formeel medisch advies.

Doe aan zelfhulpmedicijnen:

Laat je uitdagen om naar buiten te gaan met #2uurnatuur challenge in oktober!

[Klik HIER](#) voor meer informatie.



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

Maike Kip: Wachten op iets beters (dat maar niet komt)



‘Wandelcoachen is een mooie manier om eens echt stil te staan bij jezelf: wat wil ik, wat kan ik, waar word ik blij van?’ Maike leerde door het wandelcoachen om, al dan niet wandelend rondom haar eigen huis of tijdens de coachwandeling, de aandacht op zichzelf te vestigen en een andere concentratie op te brengen dan wanneer je dat thuis doet. ‘Als je vrijblijvend nadenkt over wat je wilt en waar je goed in bent, dan kun je ook heus wel iets verzinnen. Maar het wandelen met concrete oefeningen hebben het gedaan, dat is zo inspirerend! Veel beter dan wachten op iets beters. Het zet je creatieve vermogen aan, het brengt echt iets in beweging.’

[Lees HIER](#) hoe het traject met Maike is gelopen.



Wil je zelf starten met een wandelcoachtraject?

Mail me op info@tinekefranssen.nl voor meer informatie of een vrijblijvende telefonische kennismaking.

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 Wandelcoachopleiding en 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

Stiltewandelingen in de Broekpolder

In een kleine groep in stilte wandelend door de ontwakende natuur van de Broekpolder. Kwetterende vogels, gakkende ganzen, opvliegende zilverreigers en het geloei van Schotse Hooglanders die hun weg zoeken in de polder. Gaan we ze tegenkomen? We struinen door het gebied, staan stil op mooie plekken en er is een meditatief moment aan de hand van een gedicht.

Wil je dat een keer meemaken? Ervaren wat het met je doet? In het najaar heb ik drie stilte wandelingen gepland.

Zondag 6 Oktober 07.00 - 08.30 uur
Zondag 3 November 07.30 - 09.00 uur
Zondag 8 December 08.00 - 09.30 uur

Deelname is gratis.

Wel is het nodig om je aan te melden bij info@tinekefranssen.nl tot uiterlijk de vrijdag voor de wandeling. De wandeling gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen.



© rob van herwaarden

Tineke Fransen
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 e-mailadres) 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.