

Tineke Franssen



wandelcoaching - wandelsupervisie - training

Februari 2021

Wandelen: het nieuwe normaal!



We wandelen wat af sinds Covid-19 ons land op slot houdt.

We gaan massaal naar buiten en ontdekken het genot van wandelen in de natuur. Of we dat nou doen met een 'ommetjes'- App, met de hond, telefonisch in gesprek met een collega, alleen of samen met het hele gezin.... er wordt volop gewandeld en genoten.

Er is geen tijdschrift of krant dat niet verhaalt over het positieve effect van wandelen op onze gezondheid. Het is goed voor onze spieren, het gewicht, de hersenen, het humeur en niet te vergeten voor onze creativiteit. Een half uur wandelen werpt al snel zijn vruchten af: het kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

“Zijn in de natuur”... even geen stress, even geen prikkels die je hoofd doen omtollen. Wandelend ervaar je de natuurlijke en zachte prikkels uit de natuur die als vanzelf voor rust, ontspanning en een geluksgevoel zorgen.

Als wandelcoach juich ik het wandelen toe, uit eigen ervaring weet ik immers hoe helend het wandelen in de natuur werkt.

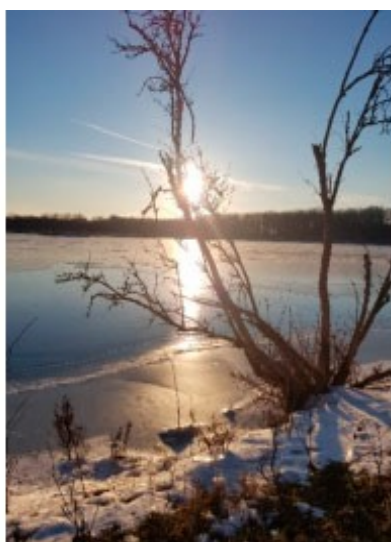
Om te kunnen genieten en de rust te kunnen ervaren is het fijn als we niet allemaal tegelijk in dat ene mooie wandelgebied zijn.

Een paar tips voor wandelen in Coronatijd:

- Blijf in je eigen omgeving en verwonder je in de natuur vlak bij huis. Met alle sneeuw en ijs van de afgelopen periode zien de wereld en jouw favoriete wandelgebied er echt anders uit. En ga eens op zoek naar de eerste sneeuwklonken en winterakonieten die nu weer tevoorschijn komen.
- Ga vroeg in de ochtend op pad; dat is niet alleen rustiger, het is ook indrukwekkend als de zon opkomt en de vogels naar hartenlust fluiten.
- Ben je niet zo'n ochtendmens: ga in het einde van de middag, en geniet van het 'blauwe uur' en de ondergaande zon.

- Wandel vanuit je huis richting park, polder of bos. Je maakt gelijk je meters en leert je eigen woonomgeving op een andere manier kennen.
- Maak een wandelafpraak met die ene vriend of vriendin die je al een tijd niet gezien hebt, zodat je weer eens bij kunt praten.
- Realiseer je dat slechts 2 uur per week wandelen je kans op een beroerte met 30 % verlaagd en dat 75 minuten per week stevig wandelen je levensduur met bijna 2 jaar kan verlengen.

En als je in gesprek wilt over jouw (loopbaan)vragen, jouw worsteling met de werkdruk of je wens om aandacht te geven aan je persoonlijke ontwikkeling dan kun je wandelend in gesprek met mij. Laat het me weten dan maken we een afspraak voor een eerste kennismaking in de natuur. Mail info@tinekefranssen.nl of bel 0649130803.



Met Brenda wandelde ik in de Broekpolder in Vlaardingen

Het is de laatste coachwandeling, we gaan afscheid nemen. Ik kijk mijn coach Tineke aan. Wat is er veel veranderd. Dan besef ik dat deze wandeling juist de metafoor is voor het héle coachtraject. Lees je met me mee?

Gezonken

We lopen door de polder waar het de weken daarvoor keihard geregend heeft. Zo voelde ik me, toen ik begon met het coachtraject: bijna verdrongen in de gebeurtenissen van de jaren ervoor. Mijn zelfvertrouwen was gezonken tot het nulpunt en watertrappelend hapte ik naar adem. Ik kon echt niet zien waar ik naartoe wilde of wat ik nog kon. Op sommige plekken zag de Broekpolder er ook zo uit: verzopen.

> [Lees verder](#)



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

Tien 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.

We staan te trappelen om weer te kunnen starten met onze opleidingsgroepen!



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 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.