



Wandelcoaching - Mindful in beweging

Zoals bij alle vormen van begeleiding bij ZinvolZen is Mindfulness de basis van het gesprek tijdens de wandeling. Het gaat om een open, oordeelloze aandacht voor wat op dat moment aanwezig is, in je gedachten, je lichaam en je gevoel. Je oefent om vanuit deze niet-oordelende houding te kijken naar je coachvraag.

Door de natuur in te gaan, wordt er een extra dimensie toegevoegd aan het proces. De natuur werkt inspirerend en is ontspannend voor lichaam en geest, wat sterk bijdraagt aan het krijgen van diepere inzichten en gevoelsbelevingen. Wandelcoaching brengt je dus letterlijk en figuurlijk in beweging.

We starten de wandeling met een mindfulnessoefening. Zo kom je in contact met je lichaam en je gevoel en wordt je geest even stil. Het lopen werkt aardend en door gelijktijdig te lopen en te praten worden hoofd en lichaam met elkaar verbonden en daarmee het verstand en het gevoel.

Tijdens de wandeling komen kruispunten voorbij, dan wel letterlijk, dan wel figuurlijk. We staan dan even stil en bepalen met open, oordeelloze aandacht voor alles wat er op dat moment is (Mindful) hoe de weg te vervolgen.

We wandelen ongeveer 3 kwartier tot een uur in een rustig tempo, waarbij er regelmatig stil wordt gehouden. In totaal duurt een sessie ongeveer anderhalf uur.

Oplossingsgericht

Deze vorm van coaching is gericht op het vinden van oplossingen, niet zo zeer op het uitzoeken en ontrafelen van de oorzaken. Dit gebeurt alleen als hier een stuk noodzakelijke bewustwording en bijdrage aan de oplossing te vinden is. Een belangrijk uitgangspunt hierbij is dat iedereen zijn eigen oplossing in zich draagt en dat je vanuit bewustwording deze oplossing kunt vinden.

Gelukshormonen

Creativiteit, intuïtie en intellectuele helderheid wordt door wandelen sterk geprikkeld. Veel artiesten, musici, filosofen en wetenschappers maken daarom graag wandelingen in de natuur om inspiratie op te doen. Een prettige bijkomstigheid van wandelen is dat het lichaam dopamine en endorfine vrijmaakt waardoor je lekker in je vel komt te zitten.

Waar

De wandeling vinden plaats in de bossen bij Kootwijk, of in de bossen rondom Amersfoort. Daarbij kun je denken aan De Treek bij Leusden, of de zandverstuiving bij Soest. Heb je zelf een fijne plek in gedachten, binnen een straal van ongeveer 30 kilometer vanaf Amersfoort, dan kan dat ook. Voor wandelingen buiten deze straal, worden reiskosten in rekening gebracht.