**Wat houdt wandelcoaching in en wat levert het je op?**

Bij wandelcoaching wordt de natuur ingezet als spiegel, metafoor of als effectieve leeromgeving. Hierdoor doe je nieuwe ervaringen en inzichten op, die je op weg helpen naar meer balans in je leven en meer leven naar je eigen waarden. Wandelen in de natuur doet iets met je. Groen geeft rust: er is geen betere omgeving om tot nieuwe inzichten te komen.

Wandelcoaching is een vorm van natuur coaching, hieronder valt tevens Shinrin-Yoku, de Japanse kunst van het Bosbaden.

**Waarvoor in te zetten?**

.

De doelstelling van wandelcoaching is meestal het hervinden van de balans op het vlak van werk of privé en tussen beiden.
De vraagstellingen hebben veelal betrekking op het streven naar meer leven vanuit je eigen waarden, van “moeten" naar "willen".
De thema's die aan bod kunnen komen zijn bijvoorbeeld: verliesverwerking, vitaliteit, persoonlijke groei, omgaan met stressvolle situaties, ziekte, opkomen voor jezelf, grenzen beter leren aangeven, herstel na ziekte en zingeving in je leven.

De positieve werking van wandelcoaching bestaat uit:

* Wandelen in de natuur geeft ruimte aan verstilling en inzichten
* De seizoenen zijn een weerspiegeling van het leven en helpen je daardoor beter om een periode af te sluiten en nieuwe paden te bewandelen
* De natuur activeert je tot creatief denken
* Je kunt beter tot nieuwe inzichten en tot betere oplossingen komen
* Zonlicht, natuur en zuurstof stimuleren om lekkerder in je vel te zitten
* Inzichten ontstaan als vanzelf en hebben diepe impact
* Al je zintuigen worden aangesproken en versterken hierdoor je bewustzijn
* Naast elkaar lopen geeft rust en ruimte om over intuïtieve invallen te kunnen sparren.

Tijdens de wandeling of workshop laten we ons raken door wat zich op dat moment aandient in de natuur om ons heen. Onderwerpen die spelen bij jouw vraag worden door de natuur als vanzelf zichtbaar. De natuur helpt je om stil te worden in je hoofd, wat het makkelijker maakt om te luisteren naar je gevoel.

Samen met jou en de natuur zorg ik voor voortgang in je proces. Soms is het daarbij noodzakelijk om letterlijk voor een zijpad te kiezen.

**De praktijk en de kosten**

Een wandelcoach sessie duurt ongeveer 1½ uur. Het coaching traject kan meerdere wandelingen omvatten. De locatie voor de wandelcoaching wordt in overleg bepaald.

Voor een optimaal effect van de coaching evalueren we halverwege en bij afronding van het hele traject. Eventuele tussentijdse opdrachten, voor thuis of op het werk, zorgen voor verdieping. De coaching doelen worden in onderling overleg bepaald tijdens de oriëntatiefase en het coaching traject zelf. De kosten voor een wandelcoaching zijn 125 euro per sessie.

Wandelcoaching kan door de stres verlagende werking van de natuur en het letterlijk lijfelijk bewegen een mooi, plezierig en inzicht gevend coaching traject opleveren