Wandelen in de natuur is heilzaam.

Het is een oud en beproefd middel om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te bevorderen. Ook in de huidige tijd, waarin mensen meer en meer onder druk komen te staan, is hier aandacht voor. Steeds meer wetenschappelijke onderzoeken tonen de positieve relatie tussen bewegen, groen en gezondheid aan. Het gebrek aan groen en bewegen leidt tot stress en ziekte, de belangrijkste welvaartsziekten waaraan mensen vroegtijdig overlijden.

Je gaat met mij op pad. Hierbij zijn we, gewoon door aanwezig te zijn in de natuur, aan de slag met de coaching. Jou begeleiden in het vinden van rust en daardoor het vinden van jezelf is dan ook mijn specialiteit. Het inzetten van de natuur als medicijn wordt ook wel **natuurcoaching** genoemd. Dit is de meest krachtige vorm van coaching. Al wandelend, werkend of stilstaand en met behulp van symbolen kom je snel tot de kern van jouw vraag of probleem. Deze symbolen worden gebruikt als metafoor.

In de Natuur- en wandelcoaching maak ik gebruik van vier bouwstenen die nauw met elkaar verbonden zijn, namelijk:

* Buiten
* Bewegen
* Verbeelden
* Reflecteren

Als coach begeleid ik jou door middel van deze bouwstenen naar de door jou gewenste oplossing. Samen met mij ontdek je de positieve effecten van buiten zijn, wandelen en bewegen. Deze middelen zetten we bewust in en versterken we door middel van opdrachten en te reflecteren. In de praktijk betekent dat dat we de de bouwstenen op de volgende manier gaan inzetten:

* We maken gebruik van de omgeving en de dynamiek van de omgeving. Denk hierbij aan de seizoenen, objecten en het menselijk ingrijpen in de natuur;
* We gaan de zintuigen gebruiken, zowel die van jou als van mij. Je zintuigen hebben te maken met het horen, ruiken, zien, proeven en voelen;
* We maken gebruik van jouw creativiteit. Jouw waarneming en verbeelding is leidend in mijn bewustmaking van jouw probleem of coaching vraag. Ik help je hierbij de link te leggen.

**Dit gaan we doen**

Nu je weet wat de bouwstenen en de resultaten zijn, wil je weten wat we gaan doen om deze doelen te bereiken. Eigenlijk zijn onze activiteiten vanzelfsprekend, alleen het erbij stilstaan wordt vaak vergeten. Concreet gezien gaan we de volgende activiteiten ondernemen:

* Themawandelingen;
* Gewone wandelingen;
* Samen hardlopen indien gewenst;
* Gesprekken voeren;
* Stil zijn;
* Mindfull wandelen;
* Oefeningen doen, zoals bijvoorbeeld rek en strek oefeningen;
* Waarnemen (horen, ruiken, zien, proeven, voelen);
* Vertragen en versnellen;
* Natuurwerk;
* Confronteren;
* Terugkijken en evalueren;
* En je krijgt opdrachten mee die je thuis uit kan voeren.

**Waarden**

Natuur- en wandelcoaching valt en staat met (natuur)waarden. Door middel van beweging in de natuur gaan we samen op zoek naar wat jouw kernwaarden zijn. Het ontdekken van jouw kernwaarden is nodig om het bewustzijn te vergroten. Samen maken we de reis bij jou naar binnen, zodat je kan werken aan een oplossing op natuurlijke basis voor jouw vraag of probleem. Denk hierbij aan waarden op het gebied van:

* Vrijheid en verbondenheid;
* Relaties en vriendschap;
* Rust en avontuur;
* Creativiteit en orde;
* Status en bezit;
* Privacy en harmonie;
* Rechtvaardigheid en andere aspecten.
* Als natuurspecialist maak ik gebruik van de "Waardenkaart Natuur". Op deze kaart wordt een overzicht gegeven van maar liefst 22 waarden die de basis vormen van onze opvattingen over de natuur. De waarden op deze kaart komen voort uit zes morele aspecten die in ieder mens aanwezig zijn.
* De Waardenkaart Natuur is gemaakt in opdracht van het [Staatsbosbeheer](https://staatsbosbeheer.nl/) en het Ministerie van Economische Zaken.
* Door uit te spreken welke waarden voor jou belangrijk zijn als het gaat over de natuur, krijg je beter zicht op wat voor jou als mens belangrijk is. Door dit uit te spreken en door het inzicht wat je daarmee verkrijgt, krijg je op een natuurlijke wijze helder hoe je graag in het leven zou willen staan en/of nu staat. Denk hierbij aan voorbeelden als medelijden met kwetsbare dieren (zorg en empathie), zelfredzaamheid en ongetemdheid van de natuur (vrijheid) en natuurbescherming en bijbehorende instanties (respect voor autoriteit).