

## Wat is wandelcoaching?

Wandelcoaching is een vorm van coachen waarbij je wandelt in de natuur en de coach regelmatig de natuur actief inzet in het gesprek. Wetenschappelijk is bewezen dat de natuur een relativerend en stress verlagend effect heeft. Hierdoor kan er met meer vrijheid en creatieve gedachtes naar een mogelijk probleem gekeken worden. Er komt beweging naar een oplossende helpende gedachte. Andere voordelen van wandelen in de natuur tijdens een coachingstraject zijn divers en per persoon verschillend.

- De natuur werkt rustgevend, waardoor je je makkelijker kunt ontspannen.
- In de natuur worden je zintuigen meer geprikkeld waardoor je meer lichamelijke ervaringen hebt terwijl je gedachten minder aanwezig zijn.
- Door te wandelen in de natuur komen gedachten en gevoelens letterlijk in beweging.
- In de natuur ben je er "echt even helemaal uit". Hierdoor neem je makkelijker afstand van de dagelijkse beslommingen en patronen.
- Je krijgt rust en ruimte in je hoofd, waardoor je je beter kunt concentreren, vrijer en helderder kunt denken, en makkelijker beslissingen kan nemen. De stilte creëert ruimte in je hoofd.
- Na een wandeling voelen mensen zich minder angstig of somber en de spanning in de spieren neemt af.
- Natuurlijke symbolen en metaforen werken verhelderend en leiden tot mooie inzichten. De wandelcoach maakt gebruik van metaforen uit de natuur. Ze kan je bijvoorbeeld vragen welke boom overeenkomt met hoe je je nu voelt. Dit kan leiden tot creatieve manieren van denken en verrassende persoonlijke inzichten.
- Een gesprek in een wisselende natuurlijke omgeving zorgt ervoor dat je inzichten beter kunt onthouden. Je krijgt een visuele beeldende weergave. De inzichten kunnen hierdoor ook beter doorwerken.
- Wandelcoaching werkt sneller, laagdrempeliger en meer plezieriger dan traditionele (binnen) coachen. Je hoeft niet in een kamertje te zitten en iemand recht aan te kijken; veel coaches ervaren wandelcoaching hierdoor als laagdrempelig en plezierig. Juist dat geeft ruimte om samen de diepte in te gaan.

Meer informatie over wandelcoachen vind je op [www.DrieKacoaching.nl](http://www.DrieKacoaching.nl).

Ook kun je contact opnemen met Karen Janssen 06-19732088 [info@driekacoaching.nl](mailto:info@driekacoaching.nl)