



Individuele Wandelcoaching

Wandelcoaching is een vorm van coachen waarbij je wandelt in de natuur en de coach regelmatig de natuur actief inzet tijdens het gesprek. De coachvragen kunnen privé of werk gerelateerd zijn.

Herken jij jezelf hierin?

- Je hebt het gevoel dat je met alles en iedereen bezig bent. Je wilt er voor de ander zijn, maar vergeet jezelf.
- Er wordt veel van je gevraagd, je “moet” van alles om aan verwachtingen van jezelf of de ander te voldoen. Je zegt “ja” als je “nee” zou willen zeggen.
- Je wilt graag doen waar je goed in bent, maar hebt het gevoel dat dit juist steeds minder lukt. Je bent steeds minder jezelf

Wat doet dit met je?

Dit kan zich uiten in allerlei klachten zoals: je voelt je moe, bent sneller geïrriteerd, slaapt slechter en je blijft maar piekeren. Je gaat over je grenzen heen. Weet niet meer wat je leuk vindt en ervaart weinig plezier.

Herkenbaar? Laten we samen op pad gaan.

Tijdens een individuele wandelcoachtraject wandelen we samen en ontdek je wat voor jou belangrijk is, wat bij jou past zodat je kunt doen waar je goed in bent. Alle aandacht is voor jou. De natuur, het buiten zijn en het wandelen helpen hierbij. Deze geven rust, nieuwe ideeën en energie, het helpt je om je hoofd leeg te maken en inspireert.

Wat is het resultaat?

- Je gaat ontdekken waar je plezier aan beleeft zodat je meer energie krijgt
- Je gaat je talenten meer inzetten waardoor je zelfverzekerder wordt
- Je leert je grenzen kennen en kunt dit vervolgens beter aangeven
- Je durft keuzes te maken waardoor je stappen gaat zetten
- Je durft weer meer jezelf te zijn waardoor je zelfvertrouwen groeit

Kosten:

Kennismaking: gratis

Per wandeling: 75 euro per uur (exclusief BTW).

Gemiddeld traject: 4-5 wandelingen.

Voor meer info of voor het maken van een afspraak kun je contact opnemen met:

Jeannie Coopmans

06-10747553

jeannie@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier

Burgemeester Wijnenstraat 9

5721 AG Asten

0493-670251

info@hetlevensatelier.nl

www.hetlevensatelier.nl