



IK LOOP MET JE MEE

Praktijk voor Counselling & Coaching

Nieuwsbrief 1
Oktober 2009

Met veel plezier stuur ik mijn eerste nieuwsbrief de wereld in. De opzet is om elke twee maanden met een nieuwe editie te komen.

Wat mijn bedoeling is? Mensen op de hoogte brengen van activiteiten die op stapel staan. Hopelijk interessante informatie geven. Ook laten weten wat mij bezighoudt. Dat heeft (vaak) direct te maken met hoe ik als counsellor/coach graag wil werken. Ook wil ik je graag deelgenoot maken van boeken, muziek, andere zaken die mij inspireren.

De nieuwsbrief zal steeds enkele **vaste onderdelen** hebben:

- actueel
- agenda
- weblog
- aanrader

Veel leesplezier! Nellie

Actueel.

Het praktijkjaar voor niveau 2 van mijn opleiding is begonnen. Weer even spannend, allemaal nieuwe gezichten, een nieuwe trainer. Gelukkig, het viel reuze mee en na een tijdje voelde ik me op mijn gemak en zat ik er weer helemaal in. Ik heb er zin in! De keuze voor de specialisatierichting had ik al lang geleden gemaakt, n.l. 'wandelcoaching' en 'verlies en rouw'. Twee op het oog heel verschillende richtingen; toch is er een raakvlak. Uit eigen ervaring weet ik hoe helend het kan zijn om, als je in een moeilijke periode van je leven zit, in de natuur te zijn.

In een depressieve periode vond ik het moeilijk om überhaupt naar buiten te gaan, de deur uit te gaan. Er was verlies van energie, levenslust, zelfvertrouwen, optimisme en nog veel meer.

Als mijn man vrij was, nam hij me mee op sleeptouw. We hebben heel wat afgewandeld in die tijd. Vraag me niet waar we liepen, dat weet ik niet meer. Ik herinner me wel nog heel goed, dat ik er altijd van opknapte. Op de een of andere manier werd alles minder zwaar.

Mijn vader overleed in het vroege voorjaar van 1996. Ik weet nog goed hoe troostend het was om in de maanden daarna in de tuin te werken, met mijn blote handen in de aarde.

Wandelcoaching, lopend naast elkaar praten, is anders dan tegenover elkaar zitten en elkaar aankijken tijdens een gesprek. Het praat gemakkelijk als je loopt. Een stilte voelt natuurlijk aan, je loopt gewoon door. Maar....het is meer dan alleen maar lopen en praten! Klik [hier](#) voor meer informatie.

Wat kun je beter doen als beginnend wandelcoach dan in de leer gaan bij een ervaren iemand. Die vond ik in Nanette Kant van Innersteps in Baarn. Zij was een van de grondleggers in Nederland en geeft nu o.a. trainingen aan coaches.

Afgelopen zomer heb ik twee dagen met een groep mensen onder leiding van Nanette door de bossen van Baarn gestruind. Gestructureerd en met veel voorbeelden heeft ze ons handvaten gegeven om met mensen te werken aan thema's. Ze heeft me enorm geïnspireerd en ik kijk uit

naar twee vervolgdagen in november. Ik heb zelf ervaren dat het een liefdevolle, krachtige manier is om bij de kern van een vraagstuk te komen.

Het heeft me enthousiast gemaakt, ik wil er dolgraag mee aan de slag!

Introductietarief:

Om ook in wandelcoaching ervaring op te kunnen doen, heb ik een aangepast tarief.

In de maanden oktober en november kost een sessie van anderhalf uur wandelcoaching € 35,-.

Agenda:

De stiltewandelingen van afgelopen zomer waren succesvol. Enkele reacties van deelnemers: "Ik ben wel 10 cm. meer geaard!" en "Ik kan niet wachten tot er een sneeuwstiltewandeling komt!"

Herfst-stiltewandelingen op dinsdag 13 oktober van half 10 – half 12

zondag 15 november van half 11 – half 1

We gaan onze aandacht richten op wat we in het bos zien van de herfst. Ook wat we horen: het geritsel van gedroogde bladeren, vallende eikels, onze voetstappen door gevallen bladeren, deroep van verzamelende vogels. Wat ervaren en voelen we? En kun je de herfst ook ruiken?

Ook staan we stil bij de betekenis van deze tijd van het jaar. Wat is er in jou gegroeid en is nu rijp om te oogsten? Wat wil je graag veranderen en wat heb je niet meer nodig en kun je loslaten?

Meer weten? Klik [hier](#) voor meer informatie.

Workshop "Op zoek naar je natuurlijke kracht"

Wanneer ben je in je element, in contact met wie je van nature bent? Wanneer laat je je meeslepen door anderen? Wat kan de natuur ons leren over onze kracht en onze kwetsbaarheid? Wat zijn precies je sterke kanten? Ze zijn vaak zo gewoon voor jezelf, dat je er niet bij stilstaat.

Het zijn onderwerpen die deze dag aan bod komen.

De workshop is een mix van binnen en buiten zijn; praten en luisteren; inspanning en ontspanning; ervaringen delen met elkaar en samen stil zijn; bezig zijn met de groep en individueel een creatieve opdracht uitvoeren.

De workshop wordt gehouden op **dinsdag 27 oktober** en duurt van 10 uur tot half 5.

Meer informatie vindt je [hier](#).

Weblog

De boom en de zee

Soms kan iets kleins me zomaar intens gelukkig maken. Op vakantie, begin september, werden we verschillende keren getraceerd op een vogelconcert van een roodborstje. Het zat nog geen twee meter afstand in een boom vlak bij ons tentje. Ik denk ook aan een regenachtige avond: we aten vers stokbrood en soep uit een pakje. Het smaakte heerlijk en ik voelde me veilig, warm en droog.

Geluk kan me soms overvallen op een bepaalde plaats. Afgelopen zomer gebeurde dat twee keer heel duidelijk. *Meer lezen? Klik [hier](#).*

Aanrader

“**Troost**” geschreven door Riekje Boswijk-Hummel. ISBN 90-6020-794-7

Uitgeverij De Toorts

De ondertitel is: **vragen, geven en ontvangen.**

Dat maakt meteen duidelijk dat het boek voor veel mensen de moeite waard is om te lezen.

Het geeft veel herkenbaars voor degene die troost nodig heeft. De schrijfster verhaalt over hoe moeilijk het soms is om je te laten troosten, om de onvermijdelijke gevoelens van wanhoop, boosheid, verdriet echt toe te durven laten. Ook hoe je jezelf kunt troosten.

De andere kant van het verhaal is de houding van diegene die graag troost wil bieden. Je bent zo gauw geneigd van alles te gaan doen, problemen op te lossen. Praktische hulp is goed om te geven als de ander daar behoefte aan geeft. Echte troost geef je als je de ander nabij kunt en durft te zijn. Het verdriet aan te horen, op een liefdevolle manier alleen maar te luisteren en ook de emoties er te mogen laten zijn.

“**Natuur werkt**” van Judith Zadok en Tini van de Wetering.

ISBN 978-90-811125-3-6 Uitgeverij Zadoks

Het boek slaat een brug tussen ervaringen in de natuur en ontwikkelingsprocessen van mensen en organisaties. Het is bedoeld voor trainers, coaches, managers en andere geïnteresseerden, die nieuwe invalshoeken zoeken in hun werk of leven en zich willen laten inspireren door de natuur.

Thema's zijn o.a.: rots en water (over kracht, energie, beweging en ritme), groei en bloei (over ontwikkeling van de seizoenen), winterse stilte (over rust, stilte en ontspanning).

In het tweede gedeelte staan werkvormen met allerlei voorbeelden voor coaching en training in en met de natuur.

De tekst wordt afgewisseld met prachtige natuurfoto's en uitspraken of gedichten.

Ik vind het een inspirerend boek!

Hoe vond je het om deze nieuwsbrief te lezen? Reacties zijn welkom!

*Wil je een **volgende nieuwsbrief** ook ontvangen? Vul dan [hier](#) je naam en emailadres in en zet erbij: **aanmelden nieuwsbrief**.*