

Mindful wandel coaching

"IK BRENG MIJN GEEST TOT RUST MET EEN WANDELING"

Ben je op zoek naar meer balans in je leven? Wil je stress verminderen en je mentale welzijn verbeteren? Ontdek dan de kracht van mindful wandelcoaching en laat de natuur je begeleiden op je reis naar een meer vervuld en evenwichtig leven. Buiten zijn geeft vrijheid. Het leren luisteren naar de natuur, het voelen van wind/zon de elementen van de natuur en het waarderen van de kleine details om je heen kan je helpen om in het moment te zijn en je gedachten los te laten. Leren om al je zintuigen te stimuleren. Ontsnappen aan de dagelijkse hectiek en ruimte creëren voor reflectie en ontspanning. Wandelcoaching helpt stress te verminderen en je energie levels te verhogen.

Ontdek de vrijheid van **één zijn met lichaam en geest**



BEDOELD VOOR ?

Iedereen, ongeacht je leeftijd of ervaring. Of je nu worstelt met stress, wilt werken aan persoonlijke ontwikkeling, of gewoon een pauze wilt nemen van de drukte van het dagelijks leven, mindful wandelcoaching kan je helpen.

Heb je te maken met:

1. een stressvolle levensfase?
2. mentale problemen?
3. lichamelijke problemen?
4. ongezonde leefstijl?
5. problemen op je werk?
6. problemen op school?

Denk dan eens aan mindful wandelcoaching.

Ook voor het bevorderen van persoonlijke- of spirituele groei, wandelcoaching kan je helpen!

KLAAR OM TE BEGINNEN ?

Neem vandaag nog de eerste stap naar een leven in balans. Neem contact met ons op om een afspraak te maken voor een gratis kennismakingsgesprek. Samen kunnen we ontdekken hoe mindful wandelcoaching jou kan helpen om je doelen te bereiken en een meer vervuld leven te leiden.

Onze docent is gediplomeerd Mindful wandelcoach.

HULP OP SCHOOL

Voor jongeren die in het onderwijs vastlopen en waar de school het contact dreigt te verliezen met de jongere hebben wij een speciaal wandelprogramma.

- De wandelcoach gaat 4 keer wandelen met de jongere.
- De wandelcoach is vertrouwenspersoon en probeert er achter te komen wat de jongere nodig heeft om zijn/haar situatie weer op de rit te krijgen.

Wat is mogelijk?

DIENSTEN EN KOSTEN

MINDFUL-WALK BASISCURSUS

Aantal wandelingen: 10 lessen
Groep
Duur: circa 75 minuten per les
Genemuiden - IJsselmuiden
€75,- p.p.

MINDFUL-WALK ÉÉN MET JE LIJF

Aantal wandelingen: 1 les
Individueel
Duur: circa 90 minuten per les
Genemuiden - IJsselmuiden
€75,- p.p.

MINDFUL-WALK SAMEN OP WEG

Aantal wandelingen: 1 lange
groepswandeling
Duur: circa 5 uur
Genemuiden
€45,- p.p.

MINDFULNESS OUDER & KIND

Aantal bijeenkomsten: 4
Duur: circa 75 minuten per keer
Genemuiden
€75,- per ouder-kind-koppel

MINDFULNESS VOOR JONGEREN

Aantal bijeenkomsten: 4 avonden
Duur: circa 75 minuten per
avond/keer
Genemuiden
€45,- p.p.

Meld je aan via www.goedzorgfysiotherapie.nl

