Groepswandelingen

Naast individuele wandelcoaching verzorg ik zowel op aanvraag als op eigen initiatief wandelingen voor groepen zoals:

- Natuurfotowandelingen
- Stiltewandelingen
- Lotgenotenwandelingen

Waar kan ik jou mee helpen?

Als oplossingsgerichte wandelcoach
help ik je tijdens wandelingen in
de Friese natuur jezelf te helpen
tot rust te komen en
om sneller en effectiever
duurzame resultaten te bereiken.

Vraag nu vrijblijvend
een kennismakingsgesprek aan.

Wandelcoach Friesland

Meindert van Dijk
onthaastcoach | wandelcoach | natuurgids | fotograaf
levensgenieter | ervaringsdeskundige op het gebied van
(bloed)kanker (aml), hooggevoeligheid, burn-out en ptss

Dukerstraat 34, 8855 CZ Sexbierum
06-46264523
info@wandelcoachfriesland.nl
www.wandelcoachfriesland.nl

Kom tot rust in de Friese natuur

Wandelcoach Friesland

Voor rust- en stiltezoekers

Geen tijd voor werk, gezin én hobby's?
Oververmoeid of bijna burn-out?
Een vol hoofd?

Waar kan ik jou mee helpen?

Kom je er zelf niet meer uit?

Heb je het zo druk dat je nergens meer aan toe komt?
Heb je geen plezier meer in je werk?
Weet je niet welke opleiding je wilt volgen?
Loopt het niet lekker met je partner?
Weet je niet welke keuzes je moet maken?

Heb je een levensbedreigende of chronische ziekte of ben je - net als ik - hiervan herstellend - en heb je behoefte aan een klankbord?

Als onthaastcoach en natuurfotowandelcoach met een rugzak vol levenservaringen begeleid ik je op het gebied van werk, werkdruk, studie, relaties, verlies, ziekte en rouw.

Ik help je met:

- onthaasten en bewust genieten
- het maken van keuzes
- het vinden van antwoorden
- het oplossen van problemen
- zingeving en levensvragen

Ook help ik je ontdekken:

- wat je écht wilt
- wat je anders wilt
- wat je passies en talenten zijn
- welk werk je leuk vindt en wat echt bij je past

Hoe help ik je?

Ik coach en begeleid niet zweverig, maar stevig met beide benen op de grond. Of liever gezegd: in de Friese natuur!

Tijdens wandelingen in de mooiste natuurgebieden genieten we bewust van de natuur, het landschap, de rust, de ruimte en de stilte.

Ik luister naar je verhalen, je problemen, je angsten en je dromen. Zonder waardeoordelen en zonder afkeurende opmerkingen. Je zult ervaren dat de natuur het coachingsproces ondersteunt.

Ik gebruik de natuurfotografie vaak als hulpmiddel bij het coachen. Wanneer je geconcentreerd foto's maakt van bloemen, bomen, landschappen en andere onderwerpen ontspan je, kom je tot rust en maak je je hoofd leeg.

Door het stellen van open vragen help ik je bij het vinden van antwoorden, oplossingen en creatieve denkrichtingen. Je krijgt mijn volledige aandacht!

Waarom wandelcoaching?

- De natuur werkt rustgevend en genezend.
- Je raakt naast elkaar lopend makkelijker in gesprek.
- Je denkt helderder na en krijgt nieuwe inzichten.
- Natuurelementen kunnen als spiegel werken.
- De natuur prikkelt je zintuigen en leegt je hoofd.
- Je bent buiten in een andere omgeving.
- Je komt letterlijk en figuurlijk in beweging.

Over mij

Het idee om met wandelcoaching te starten komt voort uit de door mij georganiseerde Natuurfotowandelingen. Tijdens deze wandelingen ontstonden met deelnemers regelmatig gesprekken die verder gingen dan alleen over de fotografie en de natuur.

Het ging dan bijvoorbeeld over 'levensvragen', overwegingen om het roer om te gooien, keuzestress, burn-out, PTSS, relaties en spirituele zaken. Vanwege de overige deelnemers en de aard van de Natuurfotowandelingen kon ik niet de door mij gewenste aandacht geven aan deze vaak boeiende gesprekken.

Opleidingen

Daarom volgde ik vanaf 2015 verschillende opleidingen op het gebied van wandelcoaching en begeleiding bij persoonlijke ontwikkeling. Verder verdiep ik mij voortdurend in deze thema's.