

Wandelervaringen om van te genieten en om van te leren!



Deze zomer wandelde ik samen met Rob in Noorwegen, onder andere rondom het Gjendemeer in Jotunheimen. Wat een prachtig gebied en wat een pittige wandeltochten en klauterpartijen! De 'Bessengentocht' stond als laatste op het programma. Een zeer populaire tocht onder de Noren, een must!

Een tocht waarvan ik niet zeker wist of ik hem wel wilde lopen. Hoogtevreesgevoelig door dat laatste stuk: het klauteren over die kam met aan twee zijden een meer en 'afgrond'.

Die kam had ik heel de week al gezien, iedere keer vanaf een ander punt. Het perspectief veranderde, maar het bleef toch vooral die 'spannende kam'.

En langzaam maar zeker kwam de kam en 'de dag van de kam' dichterbij. Er moest eerst nog een andere route gelopen worden. Richting de top van de Surtningssui of het voortopje er nét onder. Pfff... dat was het échte klauteren en een prestatie van formaat.

Door die tocht durfde ik het aan ... na dat topje groeide mijn vertrouwen.

Maar op de lunchplek met de kam in zicht voelde ik mijn angsten weer omhoog komen. 'We gaan, er naar zitten kijken maakt me heel onrustig', zei ik tegen Rob die de kam als leuke uitdaging voor zich zag liggen.

Steeds dichterbij komend, neemt de focus en concentratie toe. We moeten eerst nog een stuk naar beneden. Wonderlijk hoe de coördinatie van oog en voeten werkt. Zorgvuldig zet ik mijn stappen. En als ik af en toe voor me uit kijk zie ik langzamerhand het perspectief veranderen van de kam. Hij wordt kleiner en behapbaarder. Overzichtelijker daardoor. Er moet inderdaad geklauterd worden en dat vraagt focus, concentratie en lef. Het worden 'stappen die te nemen zijn'.

Na elk blokje klimmen volgt er weer een nieuw stuk dat beoordeeld moet worden en waar de eerste stap gezet moet worden. Voor welke route kies ik?

En dan... is daar de top, de bestemming. Het is gelukt! Het was te doen, het viel mee. Alleen maar bezig, in het hier en nu, met het rustig en geconcentreerd zetten van stappen.

Ik neem de ervaring mee naar het dagelijks leven.

Eens op een andere manier kijken, door afstand te nemen of juist iets van dichterbij te bekijken.

Stapje voor stapje gaan en momenten van 'stilstaan en kiezen' inbouwen.

De berg behapbaar maken door te beginnen bij het begin.

Een wandeling waar ik van leer. Zoals ook mijn coachees tijdens hun wandelingen obstakels tegen kunnen komen, het perspectief van een vraagstuk zien veranderen door er op een andere manier naar te kijken en creatieve invallen kunnen krijgen tijdens een coachwandeling.

Wandelen doet veel met ons lichaam en brein zoals ook te lezen valt in onderstaande artikelen en het verhaal van een wandelcoachtraject.

Wandelen doet wonderen!: 9 gezondheidsvoordelen van een wandelvakantie

Dromen durven doen: Lees het verhaal dat Nynke schreef n.a.v. haar wandelcoachtraject

Lees **hier** wat neuropsycholoog Scherder zegt over het effect van een (lange) wandeling op ons brein

Lees **hier** het artikel dat verscheen in de Margriet over wandelcoachen.

Zelf wandelen en met je coachvragen op pad?

Kijk op mijn site www.tinekefranssen.nl voor de diverse programma's en/of stuur een mail naar info@tinekefranssen.nl.

Dromen - Durven - Doen

Het zit Nynke hoog als ze me in september 2016 voor het eerst mailt. Ze schrijft: 'ik loop vast in mijn werk. Ik werk nu bijna 10 jaar op een uitzendbureau. Het voelt niet goed meer. Wat ik wel wil, weet ik ook niet. Alsof ik mezelf niet meer zo goed ken'.

Een aantal mails, weken en een kennismakingsgesprek verder besluit Nynke 'voor een wandelcoachtraject te gaan'. Spannend, dat wel. Maar ze gaat er voor, en hoe. We starten in januari 2017 en zien de Broekpolder langzaam tot bloei komen in de maanden dat ik met haar wandel.

Benieuwd wat dit traject Nynke brengt? Lees **hier** haar verhaal en hoe ze de stap zet om met haar gezin te verhuizen naar Friesland. Nynke volgde het traject 'Ontdek je talent en wie je bent'.



Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk! Ontdek je talent en wie je bent. Zeven jaar geleden ben ik samen gaan werken met Hilde Backus van Het Coachbureau in Utrecht. Hilde ontwikkelde het loopbaantraject 'Ontdek je talent en wie je bent' en schreef het boek "Op weg naar plezier in je werk". Daarnaast verzorgt zij de Wandelcoachopleiding 'Wandelcoach worden'. Website: www.coachbureau.nl.

Het nut van een lange wandeling

Uit onderzoekcijfers van Centraal Bureau van Statistiek (CBS) blijkt dat het aantal te voet afgelegde kilometers onder Nederlanders sinds 2005 met 11 procent is toegenomen. Wat is eigenlijk het nut van een wandeling? Neuropsycholoog Erik Scherder legt het uit.

Scherder, werkzaam als hoogleraar aan de Vrije Universiteit, stelt dat wandelen de mens creatiever maakt. "Ons cognitieve brein wordt gedurende de hele dag belast: momenten van rust zijn er bijna niet, omdat ons werk en onze smartphone veel aandacht opeisen. Met wandelen laat je die druk letterlijk van je af vallen. Daardoor gaan we mijmeren en creatief zijn."

[HIER](#) kun je er meer over lezen.

Wandelcoaching in de Margriet

In de Margriet van 3 maanden geleden stond een interview over wandelcoaching. Een van mijn coachees vertelt over haar ervaringen. Daarnaast komen ook Hilde Backus en andere wandelcoaches aan het woord.

Kijk [HIER](#) voor het hele verhaal op mijn website.



Stiltewandelingen in de Broekpolder

Zondag 2 september 07.00 - 08.30 uur
Zondag 14 oktober 07.00 - 08.30 uur
Zondag 11 november 07.30 - 09.00 uur

Data onder voorbehoud.

Klik [HIER](#) voor meer informatie en aanmelding.

Tineke Franssen
Hogelaan 21
3134 VJ Vlaardingen
T: 06 49130803
E: info@tinekefranssen.nl
www.tinekefranssen.nl

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je in mijn adresbestand staat of ooit van mijn diensten gebruik hebt gemaakt.

Als je je gegevens wilt wijzigen (naam of emailadres) dan kun je dat [hier](#) doen.

Als je je wilt uitschrijven voor mijn nieuwsbrief dan doe je dat [hier](#).

Ontvang je deze nieuwsbrief van vrienden of bekenden en wil je hem zelf voortaan ook ontvangen meld je dan [hier](#) aan.