



NIEUWSBRIEF

December 2020

December is de wintermaand. December kennen we ook als de maand met feestelijkheden en gezelligheid. Dat het dit jaar anders zal zijn, zal voor iedereen wel duidelijk zijn. Dit is ook een tijd van bezinning, van lichtjes in het donker, van samen zijn met je naasten – een tijd om te koesteren. De bomen worden kaal, het is donker buiten, het weer wordt koud en guur. Sommige mensen vinden het lastig om de stap naar buiten te maken. Toch is het belangrijk om te blijven wandelen. Ontspanning blijft nodig. Energie kwijt kunnen en nieuwe energie opdoen. Je krijgt even frisse lucht, beweging en vitamine D. Wandelen helpt trouwens ook om je gedachten tot rust te brengen. Dus óók als het regent, hop....paraplu mee en lekker naar buiten.

Fijne feestdagen!

De natuur is continu in beweging, niets blijft daarin hetzelfde.

Dit is één van de natuurwetten die me vooral nu bijzonder aanspreekt. Het weerspiegelt het dagelijks leven. Alles is continue in beweging. Deze periode waarin Corona ons parten speelt, ons onzeker en angstig maakt voor wat er nog komen kan, maakt die beweging ongrijpbaar. Er bestaat niets in het leven dat niet aan verandering onderhevig is. Beweeg mee met de wetten van de natuur, met de natuurlijke stroom. Wees nieuwsgierig, laat los wat je niet kunt veranderen en verander wat je niet los kunt laten. Heb geduld, verwonder en heb vertrouwen.



Nieuwtje

Het is zover! Mijn website gaat de lucht in!

Waar krijg je oneindig veel energie van?

Bewegen natuurlijk!

Met deze leus zijn we de website begonnen.

<https://www.bewegen-natuurlijk.nl>

Met dank aan Bert Jansen van Indigo grafische producties

<https://www.indigo-gp.nl/>

Meeste foto's op de site is met dank aan Irma van der Kolk- Jonkman.

Cursusnieuws

De cursussen Mindful Run en Mind-Walk zijn voor dit seizoen afgesloten.

Om het seizoen passend af te sluiten, was er weer de gelegenheid om deel te nemen aan een trail run. Ultratrailer Salif heeft weer een hele groep mensen de mooie Lemelerberg mee overgenomen. Fantastisch om te zien hoe het lukt om de technieken van de cursus Mindful Run toe te passen en zichzelf weten te overstijgen. "Zonder een centje pijn", zei een deelnemer mij na afloop. Daar doe ik natuurlijk voor!

Voor wie niet ging hard lopen, had Arthur een mooie en pittige route om te wandelen. Het is inmiddels een traditie geworden. En ik geniet enorm van zo'n seizoen afsluiting.

De Fit-Walk op de vrijdagmiddag is tijdelijk gestopt. We pakken dit weer op als er nieuwe deelnemers bijkomen en de maatregelen het toestaan dit op een verantwoorde manier te doen.

Momenteel loopt er nog een individueel/duaal traject.

Daarnaast gebruik ik deze periode om mijn eigen bedrijfje verder op te zetten en uit te bouwen. Ik vind het super leuk om mee bezig te zijn. Ook best heel eng. Ik moet er flink voor uit mijn comfortzone. Acquisitie en marketing is niet mijn sterkste kant. Maar tja, is part of the deal.

Ik heb het afgelopen jaar weer aan fijne mensen cursussen en workshops mogen geven. Hier ben ik dankbaar voor.

Ik kijk weer uit naar een nieuwe serie cursussen in het nieuwe jaar. Een bijdrage leveren om bij mensen hun fysieke en mentale gezondheid te verbeteren. Plezier beleven aan het bewegen in de natuur.

Plezierbeleving, meer uit jezelf halen, zelfbewustzijn ontwikkelen, nieuwe keuzemogelijkheden ontdekken en werken aan balans in lichaam en geest en emotionele stabiliteit zijn belangrijke pijlers in mijn werkwijze.

Met als uiteindelijke doel om je fysieke, mentale en emotionele gezondheid verbeteren!

Bewust bewegen in de natuur betekent zoveel meer dan bewegen alleen. Het betekent je krachtig en vitaal voelen in je dagelijks leven.

Bewegen in de natuur maakt blij, inspireert, verbindt en geeft energie.



