



NIEUWSBRIEF

April 2022

De lente is gekomen. De dagen worden langer, de zon neemt toe in kracht en we krijgen weer meer zin om erop uit te trekken.

Gebruik volop je zintuigen en je merkt de wederopstanding van de natuur na een periode van schijnbare rust. Zo kan ook bij jou tevoorschijn komen wat onzichtbaar in jou groeide. Een project dat sluimerde, een idee dat je koesterde, een besluit dat je nam, het begint nu vorm te krijgen. De lente is als de dageraad van het jaar. Nieuw, fris en vol beloften.

Nieuwsboom

Kukuru

Gastvrouw Landschap

Mind-Walk

Cursusnieuws

Tips

Waar krijg je oneindig veel energie van?
Bewegen natuurlijk!

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

info@bewegen-natuurlijk.nl



Kukuru

Afgelopen weekend vond het Kukuru festival plaats. Meer dan 100 inspirerende podcasts, tientallen webinars en handige producten. **KUKURU** is niet om je beter te voelen maar vooral om beter te worden in voelen.

Jacqueline Smeets, founder van de Mind-Walk methodiek, was één van de deelnemers. Met haar thema: “verbinden met het ritme van jouw natuur in de natuur” heeft ze duizenden mensen weten te bereiken.

Ik ben als Mind-Walk trainer door haar opgeleid en super trots en dankbaar dat ik haar gedachtengoed mag uitdragen.

Er waren teveel webinars om allemaal te volgen. Voor mezelf heb ik er een selectie uitgehaald. Zo was ik o.a. erg onder de indruk van Kasper van der Meulen van The Breathwork Movement. Momenteel volg ik zijn masterclass “Hack your State”.

De kracht van een goede ademhaling ontdekken kan meer gezondheid, rust en geluk brengen in je leven. Dit wist ik natuurlijk al wel, maar om het zelf weer opnieuw te ervaren en te doorvoelen, kan ik het nog bewuster inzetten in mijn trainingen aan jullie.

Gastvrouw Landschap



GESLAAGD!!

Ik mag me nu "Gastvrouw van het landschap" noemen.

Heel veel kennis opgedaan over het ontstaan, kernkwaliteiten en natuurwaarden van ons Nationaal Park de Sallandse Heuvelrug & Twents Reggedal.

Verdieping van de landschapsbiografie, de mooiste plekjes om te beleven, te verwonderen en interessante verhalen over het landschap.

Een waardevolle aanvulling op mijn activiteiten aanbod.

Beleefweek

Van 1 – 8 oktober 2022 is er de landelijke beleefweek.

Een Beleefweek is een week boordevol unieke natuurbeleving. IVN Gastheren van het Landschap - recreatieondernemers rondom een Nederlands nationaal park, natuur- of cultuurhistorisch gebied - werken samen om een uitgebreid programma aan activiteiten op te zetten. Zo zetten wij samen het gebied op de kaart.

Beleefweken zijn voor iedereen. Jong en oud, omwonende en bezoeker. Er worden door heel Nederland Beleefweken georganiseerd, van Zeeland tot Friesland, in bijna elke provincie is er wel een Beleefweek te bezoeken.

De 1^{ste} aanzet voor een beleefactiviteit in deze regio is gezet. In een volgende nieuwsbrief zal ik er meer over vertellen. Ik kan nu alvast vertellen dat het zeer interessant wordt!



Officiële certificaat uitreiking door de burgemeester van Hellendoorn Jorrit Eijbersen.



Wat is Mind-Walk nu eigenlijk?

Mind-Walk®, *meditatieve wandelingen met invloeden uit tai chi, yoga, mindfulness training, ademhalingstechnieken en meditatie.*

Mind-Walk is ontstaan tijdens een pelgrimsroute. Onderweg naar Santiago werden de levenslessen ontvangen die later de thema's vormden voor de Mind-Walk 10 weekse buiten cursus. Naast wandelen, lopend mediteren (Walk) en een geestelijke beproeving (Mind), zijn er nog andere onderdelen die Mind-Walk tot een totaal programma maken. Een gecombineerde leefstijl interventie, goed voor je mentale en fysieke welzijn.

De Mind-Walk Methode, meer dan wandelen alleen:

1. **Mind-Walk meditatieve wandeltechnieken:** Verschillende wandelmeditaties of natuur (loop)meditaties.
2. **Mind-Walk beweegvormen:** Met invloeden uit oosterse en westerse beweegprincipes zoals yoga, tai chi, dans, pilates & body training.
3. **Mind-Walk relax:** Meditaties, visualisaties, stress release oefeningen, ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen.
4. **Mind-Walk mind:** Gedachten management, positieve gedachtenkracht, mindset, NLP, persoonlijke ontwikkeling en bewustzijnsontwikkeling.
5. **Presents in the present:** Cadeautjes in het nu, kleine cadeautjes om oefeningen te bekrachtigen of als ankerpunt.
6. **De natuur:** de natuur heeft een positief en helend effect op ons. We maken gebruik van de natuurlijke elementen en werken samen met haar.

Mind-Walk is ontmoeten en ont-moeten!



Fit-Walk, ook wel Mind-Walk Fit&Power genoemd, heeft de voordelen van Mind-Walk, maar is een uitdagender, sportievere variant.

Fit combineert Mind-Walk met powerwalk en oefeningen uit bootcamp light.

Elke les is er aandacht voor spierversterkende oefeningen van borst, benen, rug, schouders, core en hamstrings/glutes. Fit-Walk maakt gebruik van de natuurlijke elementen en de positieve invloed die de natuur op je algemeen welzijn heeft.

Daarnaast zullen we gebruik maken van materialen zoals een weerstandsband.

Een aanrader voor wie runnen een stap te veel is en wandelen niet uitdagend genoeg.

Lekker wandelen, je fitter en energieker voelen, heerlijk ontspannen en genieten van de natuur. Het is een veilige, effectieve manier om je fysieke en mentale gezondheid en fitheid te verbeteren.

Waarom Mind-Walk en Fit-Walk?

1. Omdat ik me na elke Mind-Walk wandeling opgeladen voel, met vreugde en dankbaarheid om alles wat ik onderweg tegenkwam.
2. Omdat ik mag voelen wat ik voel, mag lachen en zuchten om allerlei redenen, mag huilen en boos zijn, maar ook verrast, verwonderd en stil.
3. Omdat ik start met een wirwar aan gedachten, die onderweg tot rust komen, neerdwarrelen en achter mij blijven liggen.
4. Omdat ik zoveel meer zie, ruik, hoor, proef en voel, ook als ik thuis of ergens anders ben, alles is ineens iets rijker en voller.
5. Omdat ik me onderweg nooit alleen voel, ik maak echt verbinding (met mijn lichaam, adem, hart en de natuur) en met een ander.
6. Omdat ik me eindeloos over de natuur kan blijven verbazen en verwonderen, ze leert, geeft en deelt onvoorwaardelijk met ons.
7. Omdat ik elke wandeling ervaar als een cadeautje: een magisch moment, een inzicht, een idee, een overwinning, bevestiging of iets anders dat plotseling in me opkomt.
8. Omdat het me soms laat spelen, bewegen, kijken, luisteren en ontdekken als een kind.
9. Omdat ik me veerkrachtiger voel, moeilijke dingen beter een plaats kan geven, herkennen wat ik wel of niet wil en loslaten wat me niet meer dient.
10. Omdat ik tools en technieken heb geleerd en doorgeef die altijd en overal toepasbaar zijn in het dagelijks leven.

Er zijn nog veel meer omdatjes. Iedereen ervaart Mind-Walk op zijn eigen manier, op dat moment, op die plek. Je ervaart op dat moment wat je nodig hebt en dat maakt het zo waardevol.

(mede dank aan collega Mind-Walk instructeur Dorine Tichelaar uit Noorwegen)

Thema wandelingen

Volle maanwandeling

Wandelen onder het schijnsel van de volle maan. Het is een bijzondere en mysterieuze ervaring om te wandelen. De duisternis maakt je vertrouwd met andere zintuigen dan je zicht. Je hoort ineens nieuwe geluiden om je heen. De nadruk ligt op de mystieke sfeer van de natuur bij volle maan, zoals de silhouetten van bomen en struiken en de stilte. En met een beetje geluk hoor je de roep van een uil, of kruist een ander nachtdier je pad...

Data:

Dinsdag 14 juni (supermaan)

Woensdag 13 juli

Zaterdag 10 september

Zondag 9 oktober

Locatie en tijden worden vermeld op mijn site onder het kopje "Nieuws"

Themawandeling

Inspirerende wandelingen op de mooiste plekjes om te genieten, te ontspannen, te ontdekken, te ervaren en te beleven.

Locatie en tijden worden vermeld op mijn site onder het kopje "Nieuws"

Beleefweekactiviteiten

In de week van 1 – 8 oktober zullen er een aantal activiteiten plaatsvinden van de IVN gastheren/vrouwen. De uitwerking is volop in ontwikkeling.

Cursusnieuws

Mind-Walk:

We zijn weer gestart!

Elke woensdagavond van 18.30 – 20.00 uur vanaf natuurcamping de Lemeler Esch.

Voel je welkom en wandel met ons mee in deze prachtige en unieke omgeving van de Archemer- en Lemelerberg.

Regelmatig sluiten campinggasten aan.

Fit-Walk:

Op vrijdag 9.00 – 10.30 uur in Hellendoorn loopt het hele jaar door.

NIEUW!

Er gaat nu ook een Fit-Walk groep van start in Lemele op **donderdagavond van 18.30 – 20.00 uur.**

Het geeft jou als cursist meer mogelijkheden. Kun je een keer niet op vrijdagochtend, kun je aansluiten op donderdagavond en andersom. Heb je een periode van fysiek ongemak, dan kan

de Mind-Walk op woensdagavond uitkomst bieden.
De stappenkaart is voor alle onderdelen geldig.

Mindful Run vervolg:

Start in mei in Lemele.

Mindful Run basis:

Nieuwe 5-weekse cursus start eind mei 2022.

Voor een individuele cursus kan het hele jaar door worden aangemeld.

Verdere info en invulling staat op de site www.bewegen-natuurlijk.nl

Heb je belangstelling om deel te nemen of weet je iemand voor wie dit geschikt zou kunnen zijn? Er kunnen cursisten bij!

Het is altijd mogelijk om te overleggen voor andere tijden, data en dagen!



Tips

de
Lemeler
Esch

NATUURCAMPING

Leuke wandeltip voor tweede paasdag 🐰

Op 2e paasdag kun je genieten van een mooie lentewandeling over de Archemer- en Lemelerberg. Jannie Pekkeriet is gastvrouw van het Landschap Nationaal Park Sallandse Heuvelrug & Twents Reggedal en zij neemt jullie graag mee naar onze unieke 'achtertuin' en de top van de berg tijdens een route van ongeveer 5 km.

Waar: Verzamelen bij terras van Het Boscafé

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

Kosten: €3,00 per deelnemer (Kinderen onder de 4 jaar gratis)

inclusief kopje koffie/thee/ ranja en een Lemeler Eschje

Afrekenen kan vooraf bij de receptie.

Aanmelden kan via de activiteitenkalender in de camping app of via de receptie!

Graag er nog even tussenuit tijdens het paasweekend. We hebben nog wat plekjes beschikbaar! 🏕️



www.bewegen-natuurlijk.nl