



NIEUWSBRIEF

augustus 2025

Zomertijd

We kijken er altijd weer naar uit! Zomer. De periode van vakantie, zon, buiten zijn, relaxen. Een seizoen vol levendigheid en warmte.

Op vakantie hebben we ineens veel meer oog voor het landschap, de mensen om ons heen en leven we in het moment. Je stapt makkelijker uit je comfortzone en vergroot je wereld.

Nu nog het vakantiegevoel vast houden!

Zie de tips om je een handje te helpen.

De zomer kabbelt nog even voort en we hopen op een mooie nazomer, voordat het nieuwe seizoen zijn intrede doet.

Nieuwsboom

Zomertijd

Mindfulness

Transitie

Cursusnieuws

Agenda

Tips

Waar krijg je oneindig veel energie van?

Bewegen natuurlijk!

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

info@bewegen-natuurlijk.nl

Mindfulness



De natuur haast zich niet, en toch wordt alles volbracht.

Transitie

25 juli heb ik samen met Jacqueline Smeets (oprichtster Mind-Walk) en collega Mind-Walk trainers uit het hele land, 11 jaar Mind-Walk gevierd. Met een natuurlijke legging vanuit Innerkompas Werk met het thema: Transitie. Wat wil je achter je laten en waar wil je naar toe. Welke stappen zijn hier voor nodig.

Voor mij kwam dit op het juiste moment. Ik had aangegeven te zullen stoppen met de woensdagavond Mind-Walk op de Archemer- en Lemelerberg. Er begon in de loop van het jaar iets te knagen, zonder dat ik goed kon duiden bij mezelf wat het nu was. Ik vlieg vanuit mijn werk snel door naar en huis en weer even snel door naar de Mind-Walk. Wil ik dat wel blijven doen? Neem ik wel voldoende tijd voor de groep? Doe ik de mensen niet te kort? Moet ik hier mee door blijven gaan? Ergens wist ik dat dit onzin redenen waren. Zodra ik ook maar 1 stap op de bodem in Lemele zet, gaat het knopje om en is mijn mindset gericht op de Mind-Walk en heb ik weer een heerlijke avond en kom voldaan en ontspannen thuis. Het knaaggevoel bleef en mijn behoefte aan iets vernieuwends bleek sterker.

16 juli hebben we de laatste Mind-Walk avond met mijn groep gehad. En dat voelde toch wel heel raar. Waarom iets opgeven wat goed loopt en je heel fijn vindt om te doen? Waarom zo'n ontzettend fijne en trouwe groep mensen verlaten?

Voor de legging oefening tijdens de Mind-Walkmeet had ik intuïtief een mooi glanzend blad opgepakt. De betekenis doet er op dat moment niet toe. Iets later vond ik een stokje. Die voelde niet goed in mijn hand. Mijn oog viel op een ander stokje en dat was meteen anders. Warm, stevig en fijn om vast te houden.

Tijdens de legging was het blad droog geworden en was de glans eraf. Voor mij betekenisvol en maakte veel duidelijk.

Ondanks dat het blad zijn glans verloren had, waren de nerven heel duidelijk zichtbaar. Een krachtige hoofdnerf met duidelijk zichtbare zijnerf. De kracht van de Mind-Walk blijft voor mij bestaan en die laat ik niet achter. De manier waarop ik het in ga vullen wijzigt.

Die wijziging symboliseerde zich in het stokje. Bezig om het stokje over te dragen en warm worden bij het vooruitzicht ruimte te ervaren om nieuwe activiteiten te ontplooiën.

Hoe krachtig kan de symboliek van de natuur toch werken!

In september ga ik starten met een nieuwe scholing. **Mind-Walk op verwijzing.**

Een krachtige samenwerking tussen welzijnsinstellingen, gemeenten, huisartsenpraktijken en Mind-Walk.

Verdere info vind je op mijn site.

Cursusnieuws

Workshop apothekers

In mei mocht ik een workshop geven aan een team apothekers(assistenten) van Isala Zwolle.

Hoe voorkom je hoog ziekteverzuim? Wat kun je zelf preventief inzetten? Fantastisch om

hier een bijdrage aan te leveren.

**OM DE WERKSFEER
TE VERHOGEN
GEEF IK MIJN BUREAUSTOEL
'S OCHTENDS ALTIJD
EEN POSITIEVE DRAAI**

Loesje

Activiteiten camping

Regelmatig verzorg ik activiteiten voor volwassenen en kinderen van natuurcamping de Lemeler Esch. Op één van deze activiteiten werden mijn vaardigheden flink op de proef gesteld. Een deelnemer had van te voren aangegeven dat ze weer voor het eerst het bos inging, nadat ze was aangevallen door een wolf. Voor mij betekende het dat ik mijn kennis moest vergroten hoe te handelen als je een wolf signaleert. Ja, ook bij ons kun je een wolf tegen komen. En hoe ga ik met haar angsten om, wat zet ik in. Ook bleek ze in een fikse burn-out te zitten. Een gouden combinatie, burn-out en trauma! Mijn toolkit flink moeten doorzoeken om het juiste te bieden. Dit was een uitdagende kluit.

Een paar dagen later ontving ik van haar een mailtje dat ze weer alleen had gewandeld en tussendoor rustig en zonder angst op een bankje had gezeten. Ze had weer genoten van het ZIJN in de natuur. Wat een overwinning voor deze vrouw! Zo fijn voor haar!

ChiNeng QiGong

Linda Rechterschot (www.lavandula-balance.nl) heeft voor ons een prachtige avond verzorgt met ChiNeng QiGong

De oefeningen en bewegingen zijn zacht, eenvoudig en door de mentale focus tegelijkertijd heel diepwerkend. Er wordt iets in beweging gezet in je lichaam. Aangezien dit onlosmakelijk is verbonden met het geheel, je emoties, gedachten en ook je omgeving, bewegen al die delen vanzelf mee.

Het past mooi in het Mind-Walk concept. Ont-moeten. Bewustwording, beweging, zachtheid. En dat allemaal buiten in de natuur.



Mind-Walk:

De woensdagavond Mind-Walk vanaf de Lemeler Esch ga ik niet voortzetten.

Lieve Mind-Walkers van de woensdagavond, wat hebben jullie mij veel gebracht! 7 jaar lang in het voor- en najaar met elkaar de berg of de essen op. Wat zijn er veel stappen gezet! Niet alleen maar fysieke stappen, maar zeker ook mentale stappen. Zoals jullie zelf ook teruggaven waren het vaak bijzondere avonden, met dikwijls verrassende wendingen. Wat hebben we veel mooie dingen waargenomen en veel met elkaar gedeeld. Fijne oefeningen en gesprekken. Maar ook de stilte werd niet geschuwd. Het thema dankbaarheid is vaker voorbij gekomen, maar staat voor mij nu boven aan. Dankbaar dat ik dit mocht doen! Trots op deze stralende sterren van de woensdagavond.



Margriet Hekkert van Hout Moed (www.houtmoed.com) heeft aangegeven de Mind-Walk wel over te willen nemen. Margriet is een ervaren trainster en onderneemt naast de Mind-Walk mooie activiteiten in de natuur.

Woensdag 27 augustus is er kennismaking met Margriet tijdens een Mind-Walk op de Lemelerberg.

In het najaar start een 5 weekse Mind-Walk in Nijverdal.

Wandelen op verwijzing- Beweeg Begeleider Opleiding

In september ga ik starten met de opleiding Beweeg Begeleider

Ik koester al langer de wens om meer gebruik te maken de helende werking van de natuur en in te zetten als recept.

Hoe fijn zou het zijn als Mind-Walk op doktersrecept zou worden uitgeschreven? De helende beweging toegankelijk maken voor iedereen die het nodig heeft.

Of als Mind-Walk Vitaliteitstrainers op de werkvloer preventief worden ingezet.

Fit-Walk

Voor wie nieuwsgierig is.....je bent welkom om mee te doen! Fitter, energieker en gelukkiger voelen. Het is meer dan alleen bewegen, het biedt een complete aanpak die beweging, mindset, en ontspanning integreert. Elke week komt er naast de training wel een onderwerp ter sprake die gedeeld wordt met elkaar en wat weer tot nieuwe inzichten en inspiraties leidt.

Een prachtige groep deelnemers!

Themawandeling

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

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

Beleefweek in en rond Nationaal Park de Sallandse Heuvelrug

In de beleefweek van 18 tot en met 26 oktober vinden er extra activiteiten plaats. Een aantal van deze activiteiten organiseer ik samen met Arthur van Menzenkracht. Cursisten van Bewegen Natuurlijk krijgen korting op deelname.

Op de site www.sallandseheuvelrug.nl/beleefweek en www.bewegen-natuurlijk.nl kun je uitgebreider info vinden.

Agenda

- woensdag 27 aug. Mind-Walk kennismakingswandeling met Margriet in Lemele
- woensdag 24 sept. Mind-Walk thema herfst in Lemele
- zaterdag 18 okt. Beleefdag Noetselerberg Nijverdal
- zondag 19 okt. Workshop Mind-Walk en introductie 5 weekse Nijverdal
- dinsdag 21 okt. MindfulRun4Kids Nijverdal
- vrijdag 24 okt. Kickstart je dag Hellendoorn
- vrijdag 24 okt. Fit-Walk Hellendoorn (kennismaking belangstellenden)
- zondag 26 okt. Stiltewandeling Noetselerberg Nijverdal
- zondag 2 nov. Start 5 weekse Mind-Walk Nijverdal
- woensdag 5 nov. Volle maan wandeling Hellendoorn
- zondag 21 dec. Mind-Walk thema winter Lemele

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

Tip

Tips om je vakantiegevoel langer vast te houden

Blijf doen wat je op vakantie deed

Op vakantie hebben we ineens veel meer oog voor het landschap, de mensen om ons heen en leven we in het moment. Je stapt makkelijker uit je comfortzone en vergroot je wereld.

Blijf naar buiten gaan, ga wandelen, fietsen, ondernem sociale contacten, laat de tv uit, pak een boek, zet je telefoon uit, pak ook na de vakantie een terrasje, blijf genieten van de kleine en eenvoudige dingen.

Tot ziens bij één van mijn activiteiten.



www.bewegen-natuurlijk