



NIEUWSBRIEF

oktober 2021

Oktober geeft de aanzet tot het afsterven en het grote loslaten. Bladeren verkleuren, de stroom levenssappen in bomen vermindert sterk en ze laten alles los wat niet meekan naar het nieuwe jaar. Dat doen ze niet alleen om zich te beschermen tegen de winterse kou, maar ook al ter voorbereiding op de lente. Nieuwe bladeren zijn namelijk al in knop aanwezig.

Oktober laat je nog even genieten van de zonnekraft. Het laat je nog even genieten van wat geweest is. De zomer is nu echt voorbij, de lente nog heel ver weg, de winter komt in het blikveld.

De herfsttijd laat duidelijk zien dat je het loslaten beter kunt omarmen, dan vast te houden aan wat is geweest. De natuur geeft het voorbeeld. Die is altijd in harmonie en handhaaft een ritme waar je in mee kunt gaan.

De natuurwetten volgen in hun ritme geeft je energie, kracht en groeimogelijkheden. Er is een tijd om te zaaien, een tijd om te groeien, een tijd om te oogsten, een tijd om te plukken en een tijd om los te laten. Zo eenvoudig is het.



Nieuwsboom

Yes! Wandelcoach certificaat in the pocket!

31 oktober: Dag van de stilte

Eelke droomt

Activiteiten in oktober, november en december.

Cursusnieuws

Waar krijg je oneindig veel energie van?
Bewegen natuurlijk!

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

info@bewegen-natuurlijk.nl

Wandelcoaching

Yes! In the pocket! Mijn certificaat wandelcoaching.

Via het Coach Bureau van psycholoog en gespecialiseerd registerwandelcoach Hilde Backus, heb ik de Resultaatgerichte Wandelcoach Opleiding gevolgd.

Een intensief, boeiend en mooi traject. Wat heb ik weer ontzettend veel bijgeleerd!

Voor mij is het een waardevolle aanvulling op hetgeen ik voor sta en doe.

De kracht van bewegen combineren met de heilzame werking van de natuur.

Bij wandelcoaching ga je letterlijk en figuurlijk op pad met jouw wensen voor verandering. Het zet je in beweging. De combinatie van natuur, bewegen en in gesprek zijn, helpt je om weer nieuwe stappen te zetten op jouw pad. Al wandelend werk je aan jezelf en aan de oplossingen voor je problemen en wensen. Op een ontspannen, natuurlijke wijze, gebruik makend van de elementen uit de natuur waar vele antwoorden liggen.

Door je mee te nemen de natuur in, kom je weer dichterbij je eigen natuur.



Zie verder op mijn website onder het kopje “wandelcoaching”.

Dag van de stilte

Op zondag 31 oktober a.s. vindt voor de 11^e keer de landelijke Dag van de Stilte plaats.

De Dag van de Stilte is in het leven geroepen om landelijk meer aandacht te krijgen voor het thema stilte. Hoe mooi is het om gezamenlijk op één dag het hele land mensen te laten ervaren hoe weldadig stilte is. Het gaat hierbij niet alleen om minder omgevingslawaaï maar ook om meer innerlijke stilte, rust in je hoofd. Beide vormen zijn essentieel voor ons welzijn.

Veel mensen zoeken de natuur op wanneer ze tot rust willen komen. Natuur en Stilte zijn dan ook een gouden combinatie. Vaststaat dat door stil te zijn tijdens je wandeling je scherper waarneemt en intenser geniet van je omgeving. Je wordt onderdeel van de natuur en je respecteert en verantwoordelijkheidsgevoel voor alles wat groeit en bloeit neemt toe.

Mind-Walkactiviteit: de Dag van de Stilte

Er is op de Dag van de Stilte een gezamenlijk landelijk Stilte-uur van 11:00 uur tot 12:00 uur. Het Stilte-uur is een uitnodiging om in dat uur stil te staan bij stilte en stil te zijn. Bewegen Natuurlijk nodigt je uit om samen met anderen te genieten van de stilte op het prachtige natuurgebied de Lemelerberg.



In stilte in de natuur zijn, wandelen en aandachtig waarnemen met je zintuigen. Door in stilte met jezelf en de omgeving te zijn, kun je zoveel meer ontdekken en ervaren. Als onderdeel van de stiltewandeling zullen een aantal bewegings- en ontspanningsoefeningen en voordracht voorbij komen.

Locatie activiteit
Lemelerberg

Start- en eindlocatie:
Parkeerplaats natuurcamping de Lemeler Esch
Lemelerweg 16, 8148 PC Lemele.

Kosten
Je deelname kost € 7,50
De helft van de opbrengst gaat naar de organisatie van de Dag van de Stilte.
Een extra donatie voor de organisatie van de Dag van de Stilte wordt op prijs gesteld.

Begintijd: 10:45 uur
Eindtijd: 12:15 uur

Aanmelden is noodzakelijk, via een e-mail naar info@bewegen-natuurlijk.nl.

**Stilte is universeel.
Zij is van niemand en van ons allemaal.
Zij verbindt mensen met elkaar,
ongeacht cultuur, religie of politieke overtuiging**

Eelke droomt

Een tijd terug werd ik gevraagd of ik een Mind-Walk wilde verzorgen voor Eelke Kelderman. Eelke onderzoekt overnachtingslocaties en uitjes die toegankelijk zijn voor rolstoelgebruikers. Ze zou samen met haar partner, zus, zwager en 2 kinderen een weekend in het Vechtdal doorbrengen.

Natuurlijk heb ik meteen “ja” gezegd. Ik gun iedereen een Mind-Walk.

Tijdens de voorbereiding realiseerde ik me dat het rolstoelpad maar 1,3 km is en maar een heel klein deel van het prachtige gebied weer geeft. Met Mind-Walk wil ik dat mensen kunnen ervaren, nieuwe dingen op kunnen doen, zich verwonderen. Ik wilde een mogelijkheid zien te vinden om met haar op een Panorama hoogte te komen.

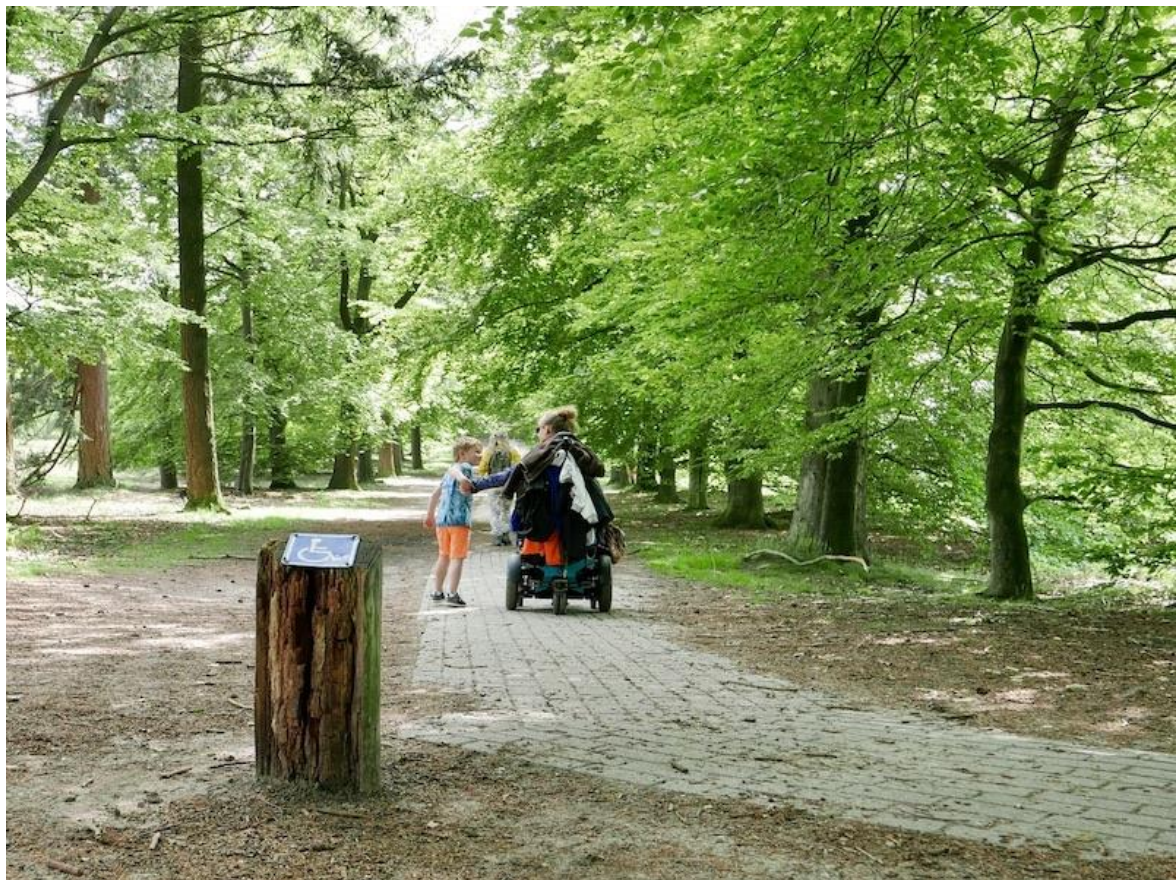
Spannend vond ik het wel. Ik kende haar en haar mogelijkheden niet, ook de combi met kinderen was nieuw voor mij.

Maar wat een fantastische middag! Een geweldige dappere vrouw die het aandurfde om met haar elektrische rolstoel de berg op te crossen.

Op haar site www.eelkedroomt.nl heeft ze het volgende geschreven:

Mind-Walk op de berg

Wist je dat Ommen rond 1920 het spirituele centrum van Europa was? Duizenden mensen uit heel Europa kwamen hier bijeen om te luisteren naar de uit India afkomstige Krishnamurti. Hij organiseerde hier kampen en zou de nieuwe wereldleider worden. Dat liep anders, maar sommige mensen beweren dat zijn energie nog steeds voelbaar is op de Lemeler- en Archemerberg.



Samen met de enthousiaste vitaliteitstrainster Jannie Pekkeriet gaan wij op zoek naar onze eigen energie op deze bergen. Jannie is leerkracht en fanatiek sporter: wandelen, rennen, yoga en tai chi. Haar ervaringen komen samen in de 'mindwalks' die zij aanbiedt vanuit natuurcamping de Lemeler Esch. We spreken af op het parkeerterrein van Theehuis de Lemelerberg. Hier start namelijk een rolstoeltoegankelijke wandelroute over de Lemelerberg. De route is maar 1,3 kilometer, dus Jannie vraagt onderzoekend naar de 'offroad'-kwaliteiten van mijn rolstoel. Met mijn hulptroepen moet dat goedkomen. Het grootste deel van onze route is verhard, maar als we van het rolstoelpad afgaan is het even uitkijken voor boomwortels en soms wat mullere stukken. Ik race overal door- en overheen. Afhankelijk van het voorafgaande weer en je rolstoel zal dat wel of niet lukken. Van het gebaande pad af levert prachtig uitzicht op over het hele gebied; heidevelden, zandverstuivingen en bos wisselen elkaar af. Jannie combineert het wandelen met ontspannings- en ademhalingsoefeningen en laat ons al onze zintuigen gebruiken. Welke boom valt jou het meest op? Welke geluiden hoor je allemaal? Maar we mogen ook even los op een hartslagverhogende oefening. Terug bij de parkeerplaats is er speelbos 'In het hol van de leeuw' of een ijsje bij het theehuis (met rolstoeltoegankelijk toilet).



Terugblik belevingsdag

De belevingsdag 25 september op de Lemelerberg was er één van volop genieten, onthaasten, ontspannen en ervaren met een fijne groep deelnemers.



Zaterdag 23 oktober staat er een nieuwe belevingsdag gepland in het prachtige natuurgebied het Witte Veen. Start is vanaf de Haarmühle in Ahaus-Alstätte vlak over de grens bij Enschede/Haaksbergen.

Dit is weer een samenwerking tussen Bewegen Natuurlijk en Menzenkracht.

Mooi om cadeau te geven of samen met een vriend(in), zus of lekker voor jezelf een dagje uit van te maken. Je kunt gebruik maken van de waardebon.

De eerste aanmeldingen zijn inmiddels binnen.

Cadeautje
voor jezelf
of
wil je iemand
verrassen?





Activiteiten oktober, november december

Woensdag 20 oktober

Volle maanwandeling

Wandelen onder het schijnsel van de volle maan. Het is een bijzondere en mysterieuze ervaring om langs de maanverlichte Regge 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...

Startpunt: Parkeerplaats Koemaste Hellendoorn

Tijd: 19.00 – 20.30 uur
Gratis

Zaterdag 23 oktober
Belevingsdag in het Witte Veen

10.00 – 15.00 uur
Zie flyer hieronder

Zondag 31 oktober
Stilte wandeling Lemelerberg

10.45 – 12.15 uur
Startpunt: parkeerplaats natuurcamping Lemeler Esch
€ 7,50

Zondag 21 november
Bomenwandeling

10.15 – 11.45 uur
Startpunt: parkeerplaats natuurcamping Lemeler Esch
1 stap stappenkaart

Zondag 19 december
Sfeer wandeling

10.15 – 11.45 uur
Startpunt: parkeerplaats natuurcamping Lemeler Esch
1 stap stappenkaart

Cursusnieuws

Mind-Walk:

Vanaf 29 september starten we om 18.00 uur (i.p.v. 18.30 uur) vanaf Lemeler Esch. Nog een paar keer en dan winterstop.
Woensdag 7 april 2022 start het nieuwe seizoen in Lemele.

Fit-Walk:

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

Mindful Run:

Nieuwe cursus start in april 2022.
Voor een individuele cursus kan het hele jaar door worden aangemeld.

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

Op de site staat onder het kopje “nieuws” het actuele nieuws. Hier komt ook een uitgebreider invulling van de thema wandelingen te staan.

Zou je bij je bedrijf waar je werkzaam bent, bij de HR medewerker mijn activiteiten onder de aandacht willen brengen? Werknemers zijn verplicht in te zetten op duurzame inzetbaarheid. Activiteiten van Bewegen Natuurlijk leveren hier een bijdrage aan.

Gun jezelf een dagje ont-moeten! Trakteer jezelf op een beleevingsdag op 23 oktober. Zie flyer hieronder.



Voor wie een fysiek en mentaal gezonder leven wil.

Gun jezelf een dagje uit in het Witte Veen vanaf de Haarmühle.

Je gaat op pad met 2 ervaren Mind-Walk trainers om te genieten, te ervaren en vooral te ontspannen.

Mind-Walk Belevingsdag

Het programma bestaat uit een ochtend- en middagdeel.

Tussendoor is er een uitgebreide lunch.

Het is een complete dag uit voor body & mind.

Zaterdag 23 oktober

10.00 – 15.00 uur

Start- en eindlocatie

Haarmühle Besslinghook 57, 48683 Ahaus, Duitsland



Iedereen met wandelervaring kan mee doen.

Deelname is voor eigen risico en verantwoording.

www.bewegen-natuurlijk.nl



Mind-Walk

Wandelen gecombineerd met ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Door een combinatie van invloeden uit verschillende bewegingsstijlen, (tai chi, yoga, mindfulness en meditatie) wordt het beste gecombineerd op het gebied van beweging en ontspanning.

Lekker wandelen, je fitter en energiever voelend, heerlijk ontspannen en genieten van de natuur.

Kosten:

€ 57,50

incl. koffie/thee/lunch

- Op vertoon van deze waardebon heb je korting en betaal je € 50

Opgeven via

ohmamp@hotmail.com of

info@bewegen-natuurlijk.nl

MENZENKRACHT

Voor informatie gaat u naar:

facebook.com/Menzenkracht-Training-en-Coaching

Dit evenement is een samenwerking met www.bewegen-natuurlijk.nl