



Najaarsaanbieding voor nieuwsgierige mensen!

Vind je het leven als (jonge) ouder af en toe behoorlijk stressvol?
Zou je wel eens de tijd willen nemen om te onderzoeken of je dingen anders kunt doen om jezelf meer lucht te geven?

Wil je laagdrempelig ervaren wat wandelcoaching voor je kan doen?

Dan kun je je nu aanmelden voor een frisse herfst/winter-sessie.

Hoe werkt het?

> Je kunt kiezen uit de volgende thema's:

- tempo (aandacht voor het 'schakelen tussen versnellingen')
- stress & zelfzorg (aandacht voor het jaag-, gevaar- en kalmeringssysteem)
- zelfcompassie (aandacht voor de innerlijke criticus & innerlijke vriend/raadgever)

> We hebben een kort telefonisch voorgesprek

> We gaan anderhalf tot twee uur naar buiten en gaan aan de hand van oefeningen aan de slag met het gekozen thema. Dit levert een inzicht en/of stap op waar je de komende periode iets mee wil gaan doen

> Na afloop plannen we een aantal weken later nog een follow-up telefoontje

Neem gerust contact op als je meer wil weten!

