

Lesrooster: Wandel – Natuur Coaching 2024

Dag en lestijd : Lesdata in overleg deelnemers en docent

10.00 – 16.00 uur Ruinen – Voor de Blanken 33

Les	Datum	
		<p>Verbinden met de natuur</p> <p>Wandelcoaching – Natuurcoaching & Ecopsychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Waarnemen en observeren ● Vertragen ● Mindfulness – Loslaten ● Contact maken met de natuur – actief natuur inzetten ● Leren voelen ● Het Zintuigensysteem ● Perspectieven ● Loopmeditatie - mindwalking ● Ademhaling – Ontspanning - oefeningen ● Natuurlijk communiceren ● Beelden en symboliek van de natuur inzetten ● Spiegelen, metaforen en werkvormen inzetten ● Voorwaarden en grenzen wandelcoaching ● Houding – Tempo – Ademhaling – Aandacht
1	In overleg groep	
2	In overleg groep	
3	In overleg groep	
4	In overleg groep	

Let wel; wijzigingen voorbehouden