

**Lesrooster: Wandel – Natuur Coaching najaar 2024**

**Dag en lestijd :** Lesdata in overleg deelnemers en docent

10.00 – 16.00 uur Ruinen – Voor de Blanken 33

Les	Datum	
	In overleg groep.  Na inschrijving neemt de backoffice contact op.  Rekening houdend met voorkeur dagen-locatie	<p><b>Verbinden met de natuur</b></p> <p><b>Wandelcoaching – Natuurcoaching &amp; Ecopsychologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Waarnemen en observeren</li> <li>● Vertragen</li> <li>● Mindfulness – Loslaten</li> <li>● Contact maken met de natuur – actief natuur inzetten</li> <li>● Leren voelen ● Het Zintuigensysteem</li> <li>● Perspectieven</li> <li>● Loopmeditatie - mindwalking ● Ademhaling – Ontspanning - oefeningen</li> <li>● Natuurlijk communiceren ● Beelden en symboliek van de natuur inzetten</li> <li>● Spiegelen, metaforen en werkvormen inzetten</li> <li>● Voorwaarden en grenzen wandelcoaching</li> <li>● Houding – Tempo – Ademhaling – Aandacht</li> </ul>
1		
2		
3		
4		Diploma-uitreiking

Let wel; wijzigingen voorbehouden