

**Lesrooster: Wandel – Natuur Coaching Najaar 2023**

**Dag en lestijd** : Woensdag 10.00 – 16.00 uur Ruinen – Voor de Blanken 33

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Les | ……Datum | Onderwerp …………………………………………………………………………… |
|  |  | **Verbinden met de natuur**  **Wandelcoaching – Natuurcoaching & Ecopsychologie**  ● 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 | 30-08-23 | Rouwrituelen, betrokkenheid omgeving en vrijkomende emoties en gevoelens |
| 2 | 13-09-23 | Inzicht en impact van een verlies, shock  Lichamelijk, zelfbeheersing, Coping |
| 3 | 27-09-23 | Werken aan rouw en rouwfasen  Gecompliceerde rouw |
| 4 | 11-10-23 | Ondersteuning, hulp, georganiseerd handelen en reorganiseren |

Let wel; wijzigingen voorbehouden