

**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, shockLichamelijk, zelfbeheersing, Coping |
| 3 | 27-09-23 | Werken aan rouw en rouwfasenGecompliceerde rouw |
| 4 | 11-10-23 | Ondersteuning, hulp, georganiseerd handelen en reorganiseren |

Let wel; wijzigingen voorbehouden