



## Balans Workshop Wandelingen

### “Laat de natuur u een handje helpen”

#### De Balans Workshop Wandelingen helpen u onthaasten

Voor iedereen, die een gevoel van stress of onrust ervaart, zijn er de balans workshop wandelingen. Deze wandelingen helpen om het evenwicht te herstellen. Ze kunnen eventueel ook ondersteunend zijn aan een re-integratietraject op het werk. Elke wandeling heeft zijn eigen thema waar natuuroopdrachten aan gekoppeld zijn. Bovendien is er een oefening aangekoppeld die thuis gedaan kan worden.

#### De gehaaste maatschappij

We leven in een tijd waarin we het druk hebben. We maken veel gebruik van onder andere sociale media en alles gaat snel. Zowel privé als op het werk willen we dagelijks onze tijd optimaal benutten. In alle drukte willen we onszelf weleens vergeten. We nemen geen tijd meer om tot rust te komen en op te laden. Je raakt uit balans waardoor je gezondheid in gevaar kan komen.

#### Wat levert het op?

De wandelingen leveren een lichamelijke en geestelijke ontspanning op en hebben een positief effect op ons bewustzijn en welzijn. Bovendien is bewustzijn een basis voor verandering.



#### Contact

Nieuwsgierig geworden?  
Neem dan eens, geheel vrijblijvend,  
contact met mij op:

#### Karliën van Haagen

Natuur- en Netwerkcoach  
06 271 281 95  
karlien@natuurverbindt.nl





### De natuur

Door alle huidige digitale mogelijkheden raken we steeds meer het contact met de natuur kwijt.

Uit onderzoek blijkt dat de natuur een hele goede bron is om jezelf te onthaasten en weer meer energie te krijgen. Als je wandelt kom je in beweging en beweging in de buitenlucht heeft een positief effect op de gezondheid. Dat wordt onderbouwd met de Leefstijlmonitor die is opgezet in opdracht van het ministerie van VWS. Op volksgezondheidszorg.info is hierover informatie terug te vinden (zoek op 'positieve gezondheidseffecten van bewegen').

### Zintuigen

Een belangrijk instrument van de Balanswandelingen zijn de zintuigen. Het woord zelf verklaart al veel: een tuig, ofwel een instrument, dat ons de 'zin' leert inzien en wel de 'zin' in haar diepste vorm van betekenis: de 'Zin' van het leven. Onze zintuigen ondersteunen onze gevoelens van onder andere stemming, bewustzijn, voorstelling maken en begrenzen. Door je eigen zintuigen goed te ontwikkelen leer je jezelf beter aanvoelen en kun je meer grip krijgen om de balans te herstellen.

Tijdens de wandeling wordt er zoveel mogelijk in stilte gelopen, waardoor er een betere verbinding met jezelf en de natuur ontstaat.

### Waar en hoe vaak?

De wandelingen worden gelopen in het gebied van Buytenhout. Dit zijn de natuurgebieden tussen Delft en Zoetermeer. Indien gewenst is het mogelijk om in overleg op andere locaties te wandelen.

Afhankelijk van de situatie zijn meestal vier tot acht wandelingen voldoende om een gezond evenwicht te ervaren. Iedere wandeling duurt circa anderhalf uur.

### Kosten

Er zijn verschillende tarieven. Dit is afhankelijk van de groepsgrootte of voor wie de wandelingen bestemd zijn, bedrijven of particulieren. Informeer hiernaar via een persoonlijke afspraak. Mogelijk kan de werkgever (een deel van) de kosten van de wandelingen vergoeden, wanneer er sprake is van een re-integratietraject.

Voor wandelen op andere locaties dan Buytenhout, zijn de kosten op aanvraag.

### Ervaringen van anderen

*"Het heeft mij inzichten gegeven over hoe ik nu zaken aanpak en door dit inzicht kan ik daar verandering in aanbrengen."*

*"Voor mij was de wandeling al een feestje om eens even een redelijk vrij hoofd te kunnen ervaren."*

*"Door de opdrachten die ik met het boekje meekreeg, ben ik thuis toch gaan schrijven. Ondanks dat ik dacht dit niet te gaan doen. Maar het was prettig en hielp om thuis ook een stukje rust in te bouwen."*