

## **Filosofische Coachwandeling: Inzicht en Uitzicht, een eerste stap op weg naar meer bevlogenheid**



***Heb jij in 2019 ook wilde plannen vol bevlogenheid? Wil je daar serieus mee aan de slag? Wil je weten hoe je ze vast houdt en wat je moet doen om ze te realiseren?***

Ben jij onlangs tot de conclusie gekomen dat je toe bent aan iets anders waar je meer bevlogenheid bij voelt? Weet je al wat dat 'anders' is, maar heb je geen idee hoe je dat moet aanpakken? Of weet je alleen dat het anders moet, maar nog niet hoe of wat? Neem een dag de tijd voor jezelf, om inzicht te krijgen in jouw bevlogenheid en wat je echt wilt en uitzicht te krijgen op de eerste stap! Wandel mee met de Filosofische Coachwandeling op 1 november. Tijdens de wandeling helpen wij, een filosoof en een wandelcoach, je om beter inzicht te krijgen in jouw bevlogenheid en tot een eerste stap te komen. Je mede wandelaars zijn een klankbord voor jouw ideeën.

### ***Herken je dit?***

Om iets nieuws te beginnen moet je het oude (vaak) loslaten. Dat kan best lastig zijn. Je moet zekerheden laten varen en iets nieuws opbouwen waarvan je niet weet of het gaat werken. In je hoofd kunnen zich allerlei doem scenario's vormen die je tegenhouden om daadwerkelijk en serieus naar je nieuwe, wilde, plannen te kijken. Op deze wandeling focus je een hele dag op jouw ideeën. Je neemt en krijgt de tijd om goed na te denken en te sparren met zowel anderen als met een coach. We gaan je stimuleren om je bevlogenheid in te zetten in je persoonlijk leiderschap.

### ***Wandelen***

We maken gebruik van de positieve effecten van wandelen op je hersenen. Uit onderzoek blijkt dat je regelmatig tijd nodig hebt waarin je ontfoct bent. Dan gaan die delen in je hersenen namelijk aan het werk die zorgen voor nieuwe impulsen en creativiteit. Daar zit

ook de bevoegenheid voor wat jij écht belangrijk vindt. Het leven is echter druk en vraagt steeds meer van ons. Tijd voor jezelf, tijd om naar buiten te gaan, tijd om te ontspannen en na te denken schiet er vaak bij in. Je neemt het je steeds opnieuw voor maar aan het einde van de week is het weer niet gelukt. Het (vrijwilligers)werk en/of het gezin vraagt al je energie en je vraagt je regelmatig af 'waar doe ik het allemaal voor?' Je bent steeds gefocust en hebt nauwelijks nog 'vrije ruimte en tijd' om weer nieuwe ideeën op te doen.

### **Kan dat ook anders?**

Stel dat je een dag kunt inplannen om te ontspannen en waarin je geheel verzorgd gaat wandelen in de natuur. Je hoeft alleen maar naar de afgesproken plek te komen, verder is alles geregeld. Ontspannen met verzorgde filosofische natuurwandeling. De route, het eten en drinken, prikkelende teksten en natuurervaringen. Behalve jij zijn er nog maximaal 7 anderen die meewandelen. De natuurwandeling staat onder professionele begeleiding van een filosoof en een bioloog/wandelcoach die vanuit hun respectievelijke expertises jou prikkelen tot nadenken, reflectie en nieuwe creativiteit. Je zet je mobiel uit en je gevoel aan en gaat wandelen. Is dat niet een aantrekkelijk idee?

### **Daarom is dit precies wat wij je willen bieden op vrijdag 1 november 2019: een geheel verzorgde Filosofische Coachwandeling**

#### **Na afloop**

- . heb je nieuwe inzichten gekregen in jouw bevoegenheid
- . heb je weer contact gemaakt met je eigen wensen
- . ben je geprikkeld tot verder nadenken
- . weet je hoe je een en ander wilt aanpakken en heb je je ideeën getoetst op anderen .
- . heb je waardevolle gesprekken gevoerd met anderen

#### **Wat krijg je als je meewandelt?**

- . een pittige wandeling van ± 13 km met veel korte trajecten klimmen en dalen
- . een inspiratieboekje met prikkelende citaten en vragen en voldoende ruimte voor je eigen overpeinzingen
- . koffie/thee/lekkers onderweg
- . een lunch naar keuze in een kasteel
- . een coachgesprek naar wens
- . begeleiding van een filosoof die aanzet tot verder denken
- . begeleiding van een bioloog die jouw natuurervaring intensificeert
- . tijd om alleen, in 2-tallen en met de groep stil te zijn, te ervaren, te reflecteren, uit te wisselen en verder te denken

### **Begeleiding: de filosoof en de bioloog**

Wij werken al een tijd samen en verzorgen filosofische wandelingen rond Wageningen en bij radio Kootwijk. We doen ook filosofische wandelworkshops in opdracht.



### **Quotes van deelnemers aan filosofische wandelingen:**

*De filosofische wandeling is een cadeautje voor jezelf! Heidi*

*De filosofische wandeling is absolute aanrader! Ringo*

*De filosofische wandeling, ik zou het aanraden, neem een keer de tijd voor jezelf! Inge*

*Wat leverde de wandeling op?*

*Even weg uit je vertrouwde omgeving, stil staan bij vraagstukken.*

*Ruimer perspectief van andere mensen, het was rustgevend en gaf een gevoel van eenheid.*

**Diana Blanken** is de filosoof en heeft daarbij een opleiding tot filosofisch consulent gedaan. Diana is goed thuis in de klassieke filosofen, zoals bijvoorbeeld Socrates, Plato en Aristoteles. Maar bovenal haalt zij haar motivatie uit het aan het denken zetten van mensen. Voor meer informatie zie Over Ons.

**Jettie van den Houdt** is de bioloog en wandelcoach en ziet de natuur als haar werkruimte. Ze heeft veel ervaring in het inzetten van diverse natuurwerkvormen om beweging bij mensen op gang te brengen. Mensen in beweging brengen naar dat wat hen werkelijk beweegt motiveert haar het meest. Voor meer informatie zie Over Ons

### **Investing**

Je investeert in een hele dag voor jou alleen en dat kost je € 215 inclusief btw, inspiratieboekje, koffie/thee en lekkers, lunch en drankje.

We gaan wandelen met minimaal 6 deelnemers. Maar let op, maximaal 8 dus wees er snel bij!

### **Waar?**

We verzamelen op de parkeerplaats bij het Drielse veer in Oosterbeek vanaf 9.45 u.

**Met de auto**

Zoek met google maps of stel je gps in op Drielse veer Oosterbeek.

<https://www.google.nl/maps/>

**Openbaar vervoer**

Bus 51 vanaf Arnhem Centraal brengt je in 12 minuten bij bushalte Drielse Veer in Oosterbeek.

Vandaar loop je de weg naar de parkeerplaats in.

We wandelen om 10u de stuwwal op. Houd rekening met steile stukken op en neer. We lunchen bij De Zalmen in Kasteel Doorwerth. Daarna lopen we een stukje langs de Rijn en gaan bij de sluizen van Driel weer de stuwwal op. Na  $\pm$  13 km eindigen we om  $\pm$  16 u weer op de parkeerplaats.

**Voor een dergelijke wandeling op maat voor je team neem contact op voor de mogelijkheden.**

