

# Nieuwsbrief

*Shining Life*



Lichtpuntjes... soms zijn ze groot... soms zijn ze klein...  
je hoeft ze niet te zoeken... je kunt ze ook zijn!

In deze periode krijgen we de kans om uit ons hoofd (denken, doen) naar ons HART (voelen, zijn) te gaan. De natuur kan ons hierbij heel goed helpen, het brengt je bij jouw 'ware natuur' en je 'innerlijke wijsheid'. Alle antwoorden zitten in jou, via de natuur kan je er gemakkelijk contact mee maken.

In de natuur ben je nooit alleen. Alles is met alles verbonden, er is geen oordeel. Eens je dat voelt en ervaart, voel je je gedragen en opent je hart. Verbinding op hartniveau is in deze periode zo belangrijk. Leven vanuit je hart.

# Nieuw Wandelcoachtrajecten

Een wandelcoachtraject bestaat uit 3 wandel/natuurcoachmomenten van ongeveer 1.5 uur.

Het is een krachtige, diepgaande en inspirerende vorm van coaching. De natuur brengt je in contact met jouw “ware natuur” en “innerlijke wijsheid”. Je komt in een intuïtieve flow.

Alle antwoorden zitten in jou, via de natuur kan je er gemakkelijker contact mee maken.

Deze 3 momenten (één op één) plannen we in onderling overleg.

Tijdens de hele periode van het traject krijg je ook steeds begeleiding!

Je kan vrijblijvend telefonisch meer info vragen.

## **Stap voor stap naar je innerlijke kracht en innerlijke vreugde**

Via natuur/wandelcoaching : je eigen kracht, je kwaliteiten, je zelfvertrouwen, je innerlijke rust, je emotionele stabiliteit, je innerlijke vreugde en je verbinding met jezelf (her)ontdekken!

Stap voor stap gaan we samen kijken wat jij nodig hebt om meer bij je innerlijke kracht en vreugde te komen.

Leven vanuit jezelf, leven vanuit je HART!

## **Als hooggevoelige in jouw kracht komen en stralen**

Efficiënter omgaan met jezelf, met je energie en met je omgeving!

We gaan op alle gebieden aan de slag, zodat je kan leven i.p.v. overleven!

We gaan op een gezonde manier leren om ons te verbinden met onszelf, met de natuur en met de omgeving.

Het is steeds belangrijk om vanuit jezelf verbinding te maken, zodat je je niet verliest in de andere. Eigenheid behouden in verbinding. Dit gaan we allemaal op een leuke manier ervaren en leren.

# Themawandelingen in de natuur

## Lentewandeling

Lente staat voor een nieuw begin, levenskracht, alles komt in beweging, zaadjes zaaien,...

We gaan ontladen en opladen in de natuur, onze energie weer helemaal laten stromen en helemaal in onze levenskracht komen.

**Zaterdag** 6 maart van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Maandag** 8 maart van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Locatie** Galbergenbos, Mol (Sluis)

## Natuur “bad” wandeling (bosbaden)

Natuur maakt mensen gelukkiger en gezonder, dat is al wetenschappelijk bewezen.

Via bewust wandelen en oefeningen gaan we genieten van de helende kracht van de mooie natuur. We maken kennis met de kracht van de aarde en de kracht van het water.

**Zaterdag** 10 april van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Maandag** 12 april van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Locatie** Zilvermeerhaven / De Maat



## In contact komen met je “ware natuur” en weer helemaal tot bloei komen

Via de puurheid van de natuur weer dichterbij jouw ware natuur, je innerlijke kracht en vreugde komen. Weer thuiskomen bij jezelf. Gewoon “zijn” wie je echt bent en dat “uitstralen”. Weer helemaal tot “bloei” komen.

**Zaterdag** 15 mei van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Maandag** 17 mei van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Locatie** Galbergenbos, (Mol) of De Maat

## Voelen en aangeven van je grenzen

We gaan bewust aan de slag met het aanvoelen van energieën van jezelf, van anderen en van de omgeving. We gaan leren om meer bij onszelf te blijven en van daaruit op een gezonde manier in verbinding te gaan.

**Zaterdag** 19 juni van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Maandag** 21 juni van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Locatie** Galbergenbos (Mol)

## Regenboogwandeling

Regenboog is het symbool voor HOOP.

Het staat ook voor diversiteit, de mens in al zijn kleuren in al zijn diversiteit.

Het is de verbinding tussen hemel en aarde.

Hiermee gaan we aan de slag in de wandeling, laat je verrassen!

**Zaterdag** 3 juli van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Maandag** 5 juli van 13.30 uur tot 15.15 uur

**Locatie** Galbergenbos of De Maat Mol

## Algemene informatie themawandelingen in de natuur

De themawandelingen vinden steeds plaats in KLEINE groep, zodat iedereen de nodige aandacht kan krijgen.

Zolang de maatregel van 1.5 meter afstand van kracht is, houden we hier rekening mee, het bos is groot genoeg!

Kostprijs wandeling 15 euro

Graag op voorhand inschrijven, aantal deelnemers is beperkt.

Graag ook tijdig paraat, de wandelingen starten stipt.

Telefoon Els Janssens 014/37 06 67

Meebrengen:      aangepaste kledij (bijv. bij regenweer)  
wandelschoenen  
rugzakje met water en eventueel snack  
heel veel zin 😊  
eventueel iets voor te schrijven

## Wandelcoaching

Wandelcoaching houdt in dat het coachgesprek (één-op-één) in de natuur plaatsvindt, de natuur wordt echt actief ingezet.

Het is een krachtige, diepgaande en inspirerende vorm van coaching. De natuur brengt je in contact met jouw “ware natuur” en “innerlijke wijsheid”, je komt in een intuïtieve flow.

Er schuilt een onuitputtelijke kracht en wijsheid in de natuur, die ons brengt bij onze onuitputtelijke kracht en wijsheid.

Alle antwoorden zitten in jou, via de natuur kan je er gemakkelijker contact mee maken. Spreekt het je aan? Kijk dan alvast op [www.shiatsu-coaching.be](http://www.shiatsu-coaching.be) bij **wandelcoaching!**



**Het leven is als een regenboog. Je hebt de zon en regen nodig om de kleuren te kunnen zien!**

Deze nieuwsbrief mag vrijblijvend verstuurd worden naar geïnteresseerden.