



Herstelwandelingen

Voor diegenen die weer bij zichzelf willen komen is wandelcoaching een effectieve manier om jouw leven weer op de rit te krijgen en je eigen gezonde weg te banen. Misschien heb je thuis niemand waarmee je er over kunt praten of voel je je niet goed gehoord en heb je behoefte aan een meer professioneel oor? Dan is wandelcoaching echt iets voor jou.

Hoe hervind jij je balans?

Samen gaan we tijdens het wandelen al coachend op zoek naar het hervinden van jouw balans. Om alles goed te kunnen verwerken en hiermee je herstel te ondersteunen kan het tijdens of na een periode van ziekte heel zinvol zijn om terug te kijken en alle gebeurtenissen te verwerken, de dingen op een rij te zetten. Hierdoor wordt je niet meer vastgehouden in het verleden. Vervolgens kun je een nieuwe koers bepalen zodat je weer vooruit kunt met je leven.



Waarom Wandelcoaching ?

Wetenschappelijk aangetoond.
Wandelcoaching werkt! Je voelt je sneller ontspannen, je wordt meer helder en meer zelfverzekerd en bovendien is het gezond!

We voelen zelf eigenlijk ook al wel dat het buiten zijn in de natuur ons goed doet. We voelen ons vaak direct meer ontspannen en zijn even helemaal uit onze dagelijkse routine en ons drukke leven.

Wetenschappelijk onderzoek toont dit ook aan. De natuur doet ons goed. We zijn minder gestrest en kunnen ons beter concentreren en voelen ons simpelweg gezonder.

Omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg is een van de onderzoekers die hier veelvuldig onderzoek naar heeft gedaan.

Contactgegevens

Rob van Kesteren
Korte Akker 152
6651 WT Druten

Mail: info@jegezondebaan.nl
www.jegezondebaan.nl
Tel: 06-38191193



Mogelijke trajecten

Je Gezonde Baan biedt meer. Je kunt coaching krijgen als je herstellende bent, maar ook als je op zoek wilt gaan naar je ideale baan dan kan Je Gezonde Baan veel voor je doen:

1. Traject Herstelwandeling:

Een traject van 3 tot 5 wandelingen om tijdens of na een periode van ziekte de gebeurtenissen te verwerken, de dingen op een rij te zetten en een nieuwe koers te bepalen zodat je weer vooruit kunt met je leven. De wandeling wordt uiteraard aangepast aan je mogelijkheden.

2. Traject Je Gezonde Baan:

Het afstemmen op jouw zingeving, drijfveren, talenten en je verbinden met jouw unieke kernkwaliteiten. Met praktische opdrachten voor thuis en in de natuur om verder te komen met je baan, als startende aan het begin van je loopbaan of voor zingeving in je leven. Een traject van 3 tot 5 wandelingen van ca. 1,5 uur in omgeving Nijmegen Rivierenland.

‘Wandel, verwerk en kom in balans’

Wie is je coach?

Mijn naam is Rob van Kesteren en ik woon samen met vrouw en dochter in Druten in het mooie land van Maas en Waal.

In de Geestelijke Gezondheidszorg begeleidde ik mensen bij wonen en dagbesteding. Door het organiseren van wandelactiviteiten ontdekte ik mijn passie voor wandelcoaching. Het geeft mij veel voldoening om samen herstel, talenten en drijfveren te vinden.

Daarvoor heb ik veel gereisd en diverse werkervaringen opgedaan in allerlei sectoren waardoor ik een goed beeld gekregen heb van de arbeidsmarkt.

Na het volgen van de HBO opleiding Toegepaste Psychologie volgde ik de opleiding tot wandelcoach bij Het Coachbureau. Tijdens deze opleiding richtte ik mijn wandelcoach praktijk op.

Neem vrijblijvend contact op voor een eerste oriënterend gesprek of specifieke vragen. De kennismakingswandeling is gratis.

‘Baan je gezonde weg’



Herstelwandelingen

Herken je jezelf hierin?

- Je hebt een erge ziekte of tegenslag meegemaakt.
- Je hebt nu minder zelfvertrouwen.
- Je hebt behoefte om je verhaal kwijt te kunnen bij iemand zonder oordeel.
- Je hebt behoefte aan iemand die écht luistert.
- Je wil de dingen nog eens op een rij zetten.
- Je wil je oriënteren op de toekomst en je koers bepalen.
- Je kunt wel een steuntje in je rug gebruiken.
- Je wil herstellen en in beweging blijven.

Meer weten? Lees dan verder over wat wandelcoaching voor jou en jouw toekomst kan betekenen.