



Coachwandeling - 45 minuten

Wandel 10 minuten in stilte. Probeer de omgeving in je op te nemen door de geluiden om je heen te horen, de geuren te ruiken en de wind, zon of regen te voelen op je gezicht. Stop dan op een plek die je mooi vindt en waar je stil kunt staan. Zet je voeten stevig neer en start met opdracht 1.

1 | Wat houd je bezig?

Wat wil je tijdens de wandeling onderzoeken? Bedenk daar een vraag bij en schrijf deze op.

Laat je vraag los en loop weer 10 minuten. Sta stil op een plek die goed voor je voelt en ga door met opdracht 2.

2 | Inspiratie in de omgeving

Kijk om je heen. Wat zie je? Waar valt je oog op? Schrijf / teken hieronder.

Beantwoord deze vragen over dat wat je is opgevallen:

- *Wat symboliseert het voorwerp dat je hebt gekozen voor jou? (wat zegt het over jou)*
- *Welk gevoel roept het bij je op?*
- *Wat voel je in je lichaam?*

Loop nu weer 10- 15 minuten en neem dan op een rustige plek (kan ook thuis) de laatste opdracht door.

3 | Aan de slag

Welke (kleine) stap ga je de komende tijd nemen?

