



• Natuur •

5 wandeloefeningen voor meer Rust & Energie!

Breek los uit de hectische dagelijkse sleur!
Ervaar zelf hoe een halfuurtje buiten zijn al
wonderen kan verrichten.





Natuur

Inhoudstabel

1. Introductie

Wie ben ik?

Mijn missie

2. Eenvoudige oefeningen voor meer rust & balans

Inleiding

Oefeningen:

- Mindful check in
- Trots
- Mindful Walking
- Balans ademhaling
- Korte neusademhaling

Besluit

Waarom ik?





Natuur

Hey, welkom! Ik ben Inki, jouw wandelcoach.

Graag stel ik mezelf even aan je voor.

Ik ben Inki, psychologisch consulent & wandeltherapeut en een gelukkige mama. Elke ochtend kan ik genieten van mijn kopje koffie en ik kan niet zonder mijn drie katten en huiskonijn. Ik hou van lekker eten, boek lezen en lekker bijkletsen.

Bij alles stel ik me de vraag 'Kan ik het ook buiten doen?' Strijken, was opplooien, ontbijten, noem maar op.... Als het het weer toelaat, vind je me buiten aan het werk.

Ik ben supergraag bezig met wandelcoachings, maar neem ook tijd voor mezelf, want zelfzorg is belangrijk.

Als moeder, partner en coach weet ik hoe moeilijk het is om balans te behouden. Iedereen weet dat bewegen en de natuur bijdragen aan gezondheid.

Maar wat kun je nog meer doen dan alleen wandelen?

Doe de simpele oefeningen en ervaar zelf hoe de stress wegebt zodat je meer rust & balans vindt!

Je kunt deze oefeningen overal uitvoeren (je achtertuin, het bos,...).

Maak er een gewoonte van en ervaar het verschil!





Natuur

Mijn Missie

Mijn missie is om mensen te helpen stressgerelateerde klachten te verminderen en een betere balans in hun leven te vinden.

Als oplossingsgerichte psychologisch consulent combineer ik de juiste mindset en coaching technieken in de natuur.

Samen creëren we krachtige resultaten: terug kunnen **ontspannen, je energiek & zelfverzekerd voelen** zodat je spanningsklachten verdwijnen en je volop kunt genieten van iedere dag!!!

Heb je last van slecht slapen doordat je te veel piekert?

Voel je je energieloos en kom je tot weinig?

Ben je moe, vergeetachtig en kun je moeilijk met drukte omgaan?

Voel je je opgejaagd en reageer je vaak te emotioneel, waardoor je je schaamt en onzekerder wordt?

Zou jij ook uitgerust willen wakker worden na een goede nachtrust zonder te moeten denken aan je to-do lijstje?

Je weer fitter en energiek voelen, zin hebben om bezig te zijn met wat jij belangrijk vindt?

Zou je weer meer structuur willen hebben zodat je ook me-time kunt inplannen zonder je hierover schuldig te voelen?

Goed in je vel zitten, vol zelfvertrouwen en plezier beleven, dat is mijn doel voor jou!



Natuur

*Everyday may not be good.
But there's something good in every day!*





Natuur

Eenvoudige oefeningen voor meer Rust & Balans

In onze drukke, moderne wereld is het vinden van balans belangrijker dan ooit. Het helpt je om gezond te blijven, stress te verminderen, je werk en vrije tijd beter te beheren.

Daarnaast zorgt een goede balans voor sterkere relaties en persoonlijke groei.

Net zoals de natuur in evenwicht is, kunnen wij ook beter functioneren als we een harmonieus leven leiden.

Graag deel ik enkele praktische oefeningen om balans te vinden en te behouden, zodat je kunt genieten van al het moois rondom je.





Oefeningen

Mindful check-in

Doel: dit is een fijne oefening om even bij jezelf in te checken, op te merken hoe je je voelt, en bewust te worden van wat je op dat moment nodig hebt. Je hoeft tijdens deze oefening van een paar minuten niets te doen of te veranderen. Laat alles in de buitenwereld even varen om aan te komen bij jezelf. Als het je helpt om meer te ontspannen, kun je ook een timer instellen op drie tot vijf minuten.

Werkwijze:

1. Ga comfortabel zitten en sluit je ogen of verzacht je blik.

Breng je aandacht naar je ademhaling. Merk op hoe de lucht in en uit je lichaam stroomt. Je hoeft je ademhaling niet te veranderen, merk hem gewoon op.

2. Breng vervolgens je aandacht naar jezelf. Vraag jezelf: 'Hoe gaat het met me vandaag?'

Merk op of er gedachten, gevoelens of fysieke sensaties aanwezig zijn. Nogmaals, het is niet nodig om iets te veranderen, en ook niet de bedoeling dat je er iets van vindt.

Observeer simpelweg wat je voelt op dit moment, zonder oordeel.

3. Tot slot kun je jezelf afvragen: 'Wat heb ik op dit moment nodig? Wat kan ik nu of straks voor mezelf doen, bijvoorbeeld na mijn werk?' Misschien komt er iets in je op, dat is ook prima.

4. Haal drie keer diep adem om de mindful check-in af te sluiten.

Kom dan rustig, op jouw tempo, terug naar de omgeving.





Natuur

Waarom werkt dit?

Deze oefening werkt omdat het je helpt om bewust te worden van je eigen emoties, gedachten en lichamelijke sensaties zonder oordeel. Door je te concentreren op je ademhaling en innerlijke staat, kun je stresssignalen herkennen en mogelijkheden zien voor zelfzorg.

Waarom is dit belangrijk bij stress?

Bij stress is het essentieel om te pauzeren en jezelf toe te staan te voelen wat er echt speelt. Deze oefening biedt een moment van rust en zelfreflectie, waardoor je beter kunt omgaan met stressvolle situaties. Het helpt om innerlijke rust te vinden en bewuste keuzes te maken om je welzijn te verbeteren.





Pauze

Niets brengt ons verder op ons pad dan een pauze...

Soms is het belangrijk om even stil te staan en bewust adem te halen.

In mijn wandelcoaching nemen we bewust een pauze om te vertragen, te ontspannen, en helderheid te vinden.

Samen in de natuur ontdek je hoe waardevol het kan zijn om even stil te staan en op adem te komen.

Door bewust een stap terug te nemen, kun je de kracht vinden om weer met frisse energie verder te gaan.

Gun jezelf die pauze en ervaar hoe het je verder brengt op jouw pad.





Oefening

Trots

Doel: Positieve gedachten stimuleren en stress verminderen.

Werkwijze:

1. Zoek een rustige plek buiten, bijvoorbeeld in een park of je achtertuin.
2. Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte.
3. Steek je armen in de lucht, alsof je een overwinning viert.
4. Terwijl je deze houding aanneemt, denk aan iets waar je trots op bent: een prestatie, een moment van succes, of iets kleins dat je hebt bereikt.
5. Sluit je ogen en houd deze houding enkele minuten vast, terwijl je je concentreert op die positieve gedachte.

Waarom werkt dit?

Volgens wetenschappelijk onderzoek worden positieve gedachten en herinneringen getriggerd wanneer we onze handen in de lucht steken. Deze houding wordt geassocieerd met kracht en overwinning, wat het brein helpt om positieve emoties op te roepen.

Waarom is dit belangrijk bij stress?

Wanneer je gestrest bent, kan het moeilijk zijn om aan positieve dingen te denken.

Deze oefening helpt je om bewust positieve gedachten op te roepen, wat meteen invloed heeft op je stressniveau.

Door je armen in de lucht te steken en te denken aan iets waar je trots op bent, geef je je brein het signaal om te focussen op goede emoties. Dit helpt om stresshormonen te verminderen en je een gevoel van voldoening en rust te geven.





Oefening

Mindful Walking

Doel: Ontspanning en bewustwording bevorderen tijdens een korte wandeling buiten.

Werkwijze:

1. Neem een korte pauze van je werk en ga naar buiten voor een mindful wandeling.
2. Richt je aandacht op je voeten terwijl ze de grond raken en voel de textuur van de ondergrond onder je schoenen. Doe dit enkele minuten.
3. Merk de geluiden om je heen op, zoals vogels die zingen of bladeren die ritselen in de wind. Geniet hier een paar minuten van.
4. Focus je aandacht op je zicht. Kijk goed rond en merk dingen op die je normaal zou missen.
5. Adem diep in en uit terwijl je loopt, en laat elke stap je helpen om spanning los te laten en in het moment te zijn.
6. Adem positieve energie in en blaas al het negatieve weg.
7. Vergeet niet te glimlachen 😊

Waarom werkt dit?

Mindful Walking werkt omdat het je helpt om je te focussen op hoe je lichaam voelt tijdens het lopen, de geluiden om je heen en de dingen die je ziet. Dit helpt om je gedachten te vertragen en je meer in het moment te brengen, weg van alle drukte in je hoofd.

Waarom is dit belangrijk bij stress?

Dit bevordert een betere focus, vermindert piekeren en creëert meer innerlijke rust en ontspanning. Dit helpt je om beter met stressvolle situaties om te gaan en meer balans te vinden gedurende je dag.





Oefening

Balans Ademhaling

Doel: Breng je zenuwstelsel in balans en bevorder innerlijke rust

Deze oefening kan overal worden gedaan wanneer je voelt dat je uit balans bent. Het is een eenvoudige en effectieve techniek. Ervaar ook op lange termijn positieve effecten door drie keer per dag, 's ochtends, 's middags en 's avonds, vijf minuten te oefenen met deze balans-adempauze.

Werkwijze:

1. Ga rustig zitten met je ogen dicht en adem de hele oefening rustig door je neus.
2. Adem in een balancerend tempo van vijf seconden in
3. Adem vijf seconden uit. Je kunt zelf tellen of een app gebruiken die het tempo aangeeft.
4. Focus tijdens de oefening op positieve gevoelens zoals dankbaarheid en liefde. Dit helpt om je hoofd en hart in balans te brengen en vergroot het positieve effect op je zenuwstelsel

Waarom werkt deze oefening?

Je zult veel meer rust en kalmte in je lichaam voelen. Het fijne van de techniek is dat je hem heel de dag door kunt beoefenen buiten tijdens je wandeling of binnen tijdens het werk.

Waarom is dit belangrijk bij stress?

Vaak heb je een verstoord adempatroon door aanhoudende stress waardoor je ademhaling korter, oppervlakkiger en sneller is. Dit geeft klachten zoals duizeligheid, hoofdpijn, tintelingen,... Door regelmatig deze ademhalingsoefening te doen gaat je ademhaling regelmatig, dieper en rustiger worden.

Gevolg? Je voelt je rustiger en je piekergedachten zijn even stopgezet.





Oefening

Korte neusademhaling

Doel: Tot rust komen en bewustwording van de ademhaling vergroten.

Werkwijze:

1. Adem rustig in door je neus. Voel hoe de lucht je longen binnenstroomt.
2. Plaats je vinger onder je neus om je bewustzijn op de luchtstroom te richten.
3. Adem langzaam en gecontroleerd uit door je neus. Probeer de luchtstroom zo geleidelijk mogelijk, heel langzaam te laten ontsnappen, alsof je een zachte bries creëert.
4. Op deze manier voel je de lucht bijna niet op je vinger stromen.
5. Herhaal deze stappen totdat je een gevoel van rust en ontspanning ervaart

Waarom werkt deze oefening?

Het je helpt om je lichaam en geest snel tot rust te brengen.

Door bewust en gecontroleerd via je neus adem te halen, activeer je je parasympathisch zenuwstelsel, dat zorgt voor ontspanning.

Het verlaagt je hartslag, vermindert de aanmaak van stresshormonen en helpt je beter in het moment te zijn.

Waarom is dit belangrijk bij stress?

Deze oefening werkt bij stress omdat het je ademhaling vertraagt en verdiept, wat automatisch een kalmerend effect heeft.

Het zorgt ervoor dat je lichaam uit de "stress"-modus komt en terugkeert naar een toestand van rust en herstel. Je kan deze oefening overal toepassen zowel binnen als buiten.



Besluit

Je hebt al de eerste stap gezet naar meer rust en balans.

Door simpelweg naar buiten te gaan en deze oefeningen in de natuur te doen, ervaar je al snel minder stress en meer energie.

Elk stapje telt!

Het is tijd om voor jezelf te kiezen en te genieten van een leven met minder stress en meer me-time.

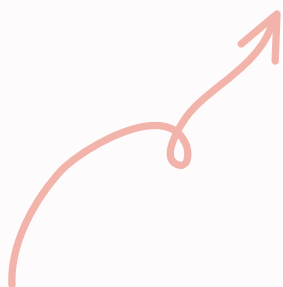
Ben je klaar om te stoppen met door te racen, je hoofd tot rust te brengen en weer die energieke jij te worden?

Loopt je hoofd over en zit je lijf vol spanning?

Of heb je de signalen misschien genegeerd en kwam het als een donderslag aan?

Heb je geen idee hoe je ooit weer je oude, energieke zelf zal worden?

Dan is mijn wandelcoaching precies wat je nodig hebt. Laten we samen op pad gaan!





Waarom?

Waarom zou je nu voor mij kiezen?

- **Ervaren psychologisch consulent**

Met 25 jaar ervaring in het begeleiden van cliënten, begrijp ik als geen ander hoe divers en complex persoonlijke uitdagingen kunnen zijn.

Als we samen aan de slag gaan, blijf ik niet te lang hangen in het verleden of problemen.

Mijn motto is: "Snuit vooruit! Wat je aandacht geeft, groeit!"

Ik help je om helderheid te krijgen over wat je wilt bereiken. We zetten **direct toepasbare tools en oefeningen in om concrete stappen** te maken. Je zult merken dat je binnen korte tijd vooruitgang boekt.

Zo versterk ik jouw zelfredzaamheid, zodat jij krachtig in je schoenen staat, vol vertrouwen zelfs in uitdagende situaties.





Waarom?

Waarom zou je nu voor mij kiezen?

- **Persoonlijke visie op groei en kracht:**

Ik geloof dat iedereen het vermogen heeft om te groeien en verandering in zijn leven te brengen. Mijn missie is om jou te helpen die kracht in jezelf te ontdekken en te versterken."

- **Empathie en authenticiteit:**

Wat mij echt kenmerkt, is mijn oprechte betrokkenheid. Ik werk niet met standaardoplossingen, maar met jou als uniek individu. Samen creëren we een aanpak die bij jou past."

- **Flexibiliteit in aanbod en aanpak:**

Ik geloof dat flexibiliteit de sleutel is tot een succesvol traject. Daarom bied ik zowel individuele als groepsessies aan en ben ik bereid om af te spreken in een omgeving die jou het beste past. Daarnaast stem ik mijn begeleiding voortdurend af op wat jij nodig hebt.

Mijn aanpak is niet statisch: ik beweeg mee met jouw proces, zodat we altijd werken aan wat jou op dat moment het meeste helpt.





En nu?

Tijdens een wandelcoaching combineren we de kracht van de natuur met praktische tips en coachingstechnieken die je helpen om weer lekker in je vel te zitten.

Geen lange sessies binnen, maar gewoon lekker buiten in beweging, waar je meteen al verschil voelt. Buiten bewegen levert zoveel meer op! Niet alleen voor je fysieke maar ook voor je mentaal welzijn.

Buiten bewegen maakt je sterker en zelfverzekerder!

Het geeft je focus en veerkracht!!

Misschien voel je het al: dat buiten zijn je goed doet. Dat bewegen in de natuur iets in gang zet. Meer rust. Meer ademruimte. Meer energie.

Wil je dit niet alleen toepassen, maar écht verdiepen en afstemmen op jouw leven en jouw uitdagingen? Dan wandel ik graag een stukje met je mee.

Je bent welkom voor een gratis kennismakingswandeling. Een moment om samen te voelen of mijn manier van werken bij jou past – zonder verplichtingen, gewoon al wandelend.

Voelt dit als jouw volgende stap?

Neem gerust contact met me op en dan plannen we samen een eerste wandeling.

www.inkireuvis.com

inki.reuvis@gmail.com



Nieuwsgierig ??

Gun jezelf dat moment voor jezelf.

Boek een wandelcoaching en ontdek wat het voor je kan doen.

Samen werken we aan een relaxter & energiekere jij!

Ik sta te popelen om met jou aan de slag te gaan!

Graag bied ik je een gratis kennismakingsgesprek aan.

inki.reuvis@gmail.com



Tel. 0496/324001