



Wandeltrainersdag 6 april

Ronde 3 – Nr. 34

Wandelcoaching? Ervaar de **kWbn**
effecten

Hilde Backus

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom wandelcoaching?

- We knappen op!
- Wandelcoach-onderzoek (RuG)
- Innovatief
- Toegankelijk

Doelstelling

- Ontdek waarde van coachen in de natuur
- Bouw een groepswandeling met plezier en resultaat
- Stort je in de wandelcoach-oefeningen

Plezier

Resultaten

Mildheid

Wat gaan we doen?

Wandelcoach-oefeningen

Waarom pakt de natuur zo gunstig uit?

Hoe krijg je een goede sfeer in de groep

Naar buiten!

Waarom werkt de natuur?

Je bent er uit!

Je zintuigen voelen zich vertroeteld

Natuur trekt de aandacht zonder dat het
moeite kost (zachte fascinatie)

Natuur relativeert

Er is geen ervaren oordeel in de natuur

*onderzoek Kaplan & Kaplan

Opbouw groepswandeling

Kennismakingsoefening met beweging

Zintuigen vertroetelen

Verhaaltje

Ja maar...

Natuurassociatie

Compliment

Met natuurlijke ogen

Afronden met een woord