

Gespannen? Wandel je hoofd leeg!

Steeds meer mensen ontspannen zich steeds minder. Naast onze drukke banen en dito gezinnen appen en twitteren we wat af, houden we ons LinkedIn-profiel bij en delen we ons privéleven via Facebook. We slepen onze tablets mee naar bed en op vakantie. We zijn altijd alert, staan permanent onder druk. Stress neemt toe en een burnout ligt op de loer. Herken je dit? Dan is dit aanbod iets voor jou.



Bewegen in de natuur ontspant en het versterkt ons natuurlijke weerstandsvermogen. Na een wandeling in de buitenlucht voelen we ons meestal beter, presteren we beter, ordenen we onze gedachten en kunnen we meer informatie verwerken. Bovendien slapen we beter na een wandeling. Je moet het alleen wél doen, en dat lukt niet iedereen.

Leonie Joosting Bunk is sinds 2010 wandelcoach bij Aard(e)werk. 'Recent wetenschappelijk onderzoek bewijst dat mensen in de natuur zich sneller ontspannen. Als je onder grote druk staat, heb je daar baat bij. Ik coach mensen tijdens een wandeling; zo help ik hen om vlotter grip krijgen op hun situatie. Meestal zijn vier begeleide wandelingen voldoende. Cliënten zeggen zich na zo'n traject gezonder en beter in hun vel te voelen. Velen blijven daarna ook wandelen', aldus Leonie.

Wil jij af van die terugkerende stress, neem dan contact op met Leonie en informeer naar de mogelijkheden. Een basistraject bestaat uit vier wandelingen van 1,5 uur en huiswerk.



Aanbieding

Lezers van ForYou Magazine betalen voor het basistraject niet € 375,-,

maar slechts € 275,-!

Aard(e)werk | Leonie Joosting Bunk
telefoon 06-23643834
info@aard-e-werk.nl | www.aard-e-werk.nl

Jouw opruimcoach voor een vliegende start

Opgeruimd en op orde



Er komen steeds meer spullen in huis. Er liggen diverse stapeltjes post en papier. Je administratie is een rommeltje. Je doet een poging om het op te ruimen, en toch lukt het niet. Je bent veel tijd kwijt met zoeken... Herken je je in een van deze situaties en wil je dit graag veranderen? Maar hoe pak je het aan en waar begin je? Jouw opruimcoach biedt uitkomst!

Als opruimcoach help ik mensen die het niet bij een voornemen laten. Ze willen graag hun huis(houden), spullen, administratie of agenda op orde brengen. Als opruimcoach kan ik dan een stimulans zijn, een steuntje in de rug. Samen pakken we het op en maken we een start. Ik help je opruimen en keuzes maken, waarbij jij uiteraard beslist over wat je bewaart of weg doet. Je leert en ervaart hoe je op een eenvoudige manier op orde komt én blijft. Doordat we concreet bezig zijn, is er na afloop zichtbaar resultaat. Dat stimuleert om verder te gaan.

'Begin!' Dat is wellicht het toverwoord. Begin met een kleine, eenvoudige klus. Al is het maar een half uurtje. Het hoeft niet groots en perfect. Overigens is opruimen is niet een doel op zich, maar een middel. Een opgeruimde kast, een overzichtelijke administratie en een soepel lopend huishouden geeft je ruimte, overzicht en rust. Het bespaart je tijd en energie. Plezierig kunnen wonen en leven daar gaat het uiteindelijk om.

Heb jij ook een opruimwens? Gun jezelf Jouw opruimcoach. Dan blijft het niet bij voornemens. Bel of mail me gerust als je meer wilt weten.



Jouw opruimcoach | Rineke Zandvoort
Leidschendam-Voorburg
telefoon 06-51430810
contact@jouwopruimcoach.nl
www.jouwopruimcoach.nl