



Hoe zou een standaard coachtraject er uit kunnen zien?

**** Kennismakingswandeling of gesprek:*** we kijken of het klikt en formuleren je hulpvraag

1. ***Mindful wandelen:*** je leert enige basis mindfulness-oefeningen
2. ***Luisteren:*** jij luistert naar de natuur en ik luister naar jou
3. ***Zien:*** wat zie jij, wat zie ik?
4. ***Ruiken/proeven:*** proef je leven tijdens deze wandeling
5. ***Voelen/energie:*** hoe voel je je halverwege?
6. ***Denken:*** wandel en leer meer over het observeren van je geest
7. ***Ruimte:*** ruimte zien, ruimte innemen, grenzen stellen
8. ***Tijd:*** over ritme, prioriteiten, planning en timemanagement
9. ***Beweging:*** van A naar B met tussenstappen
10. ***Afsluiting en evaluatie***

Kosten:

- *Gratis intake. Klikt het niet, of zie je het niet zitten, dan blijft het daarbij en maak je verder geen kosten.*
- *Kennismaking + 5 keer wandelcoaching: 480 Euro (incl. BTW, particulier tarief).*
- *Kennismaking + 10 keer wandelcoaching: 750 Euro (incl. BTW, particulier tarief).*
- *Een langer begeleidingstraject is mogelijk indien gewenst. Vraag een offerte op maat.*

Betaling voor 5 keer wandelcoaching dient binnen te zijn voorafgaand aan de eerste wandelcoaching. Betaling voor 10 keer kan in twee delen, voorafgaand aan de eerste en zesde wandelcoachafpraak.