

Oefeningen

Wie wil uitproberen hoe je met je patiënt of cliënt in de natuur aan de slag kan gaan, kan kiezen uit een breed spectrum van eenvoudig toepasbare oefeningen. Dit zijn oefeningen die je samen met je patiënt of cliënt kunt doen en om daarna mee te geven, zodat iemand ze ook zelf kan uitvoeren.

Ontspanning en aandachtsoefeningen

Ontspanningsoefening buiten
(10-15 minuten)
Ingrid Kop, buitendiëtist

Zoek een plant of boom die jou aanspreekt. Dat kan ook in je tuin zijn of in de straat. Het fijnste is, als je een rustige plek vindt waar niet zoveel mensen voorbijkomen. Ga naast de plant/boom zitten en bekijk hem tot in detail. Wat zie je allemaal? Hoe zien de bladeren/bast/steel/bloem etc. eruit? Vergeet niet omhoog te kijken.

Kijk nu wat meer direct om je boom/plant heen. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Kijk ook goed op de grond, misschien lopen er wel beestjes. Wat beweegt er allemaal?

Ga nu 2 of 3 meter van je plant/boom vandaan zitten en kijk wat er nog meer te zien is in de directe omgeving van je plant/boom. Bedenk ook eens wat je plant/boom al heeft meegemaakt en wat er nog zal gebeuren.

Je kan deze oefening uitbreiden door rustig nog een kwartiertje te blijven zitten, naar je buik te ademen en

kijken wat zich allemaal aandient. Letterlijk en figuurlijk. Mocht deze oefening je erg aanspreken, keer dan eenmaal per week terug naar deze plek en zie hoe het gedurende het jaar verandert.

Aandacht wandelingen
Gerrit Ruiter, welzijn counsellor
en runningtherapeut

De aandacht wandeling 1

Bij de aandacht wandeling gaat het erom opmerkzaam te zijn op je gevoel dat door de natuur wordt opgeroepen. Door tijd te nemen om deze gevoelens te bevestigen worden ze versterkt. Begin je wandeling rustig en wees je bewust van de natuur om je heen (bomen, planten, wolken, stromend water, dieren etc.). En merk op welk gevoel deze bij je opwekken. Neem voldoende tijd om de natuur op je in te laten werken. Wanneer je iets tegenkomt in de natuur dat een sterke emotie bij je oproept, dat iets met je doet, neem daar dan een foto van.

Je kunt een paar foto's per wandeling maken en als je thuis bent gekomen plaats je zo mogelijk de foto's op een PC en voorziet deze van een korte tekst wat je aantrok in de natuur om deze foto te maken en hoe je je daarbij voelde in een paar woorden of zinnestjes. Maak je daarbij niet druk om de kwaliteit van de foto's of je tekst. Door deze gevoelens nog eens extra te bevestigen versterk je deze.

De aandacht wandeling 2

In ons dagelijks leven vallen ons de plezierige en positieve dingen minder op doordat we misschien te gehaast zijn of afgeleid door andere gedachten en gevoelens. Bij deze aandacht wandeling gaat het om de goede en positieve dingen in onze omgeving



op te merken en er speciaal aandacht aan te geven. Het gaat hier om een basis, om te starten met het genieten van je directe omgeving. Niet door naar een of ander exotisch oord te gaan maar door gewoon meer aandacht te geven aan wat je waarneemt in de natuur waar we doorgaans zo makkelijk aan voorbij gaan.

Besteed ongeveer 20 minuten van je rustige wandeling aan zo veel mogelijk positieve dingen die je tegenkomt. Dit kunnen dingen zijn die je ziet, hoort, ruikt of een andere sensatie. Je kunt bijvoorbeeld extra aandacht geven aan de geweldige hoogte van een boom die je eerder nog niet was opgevallen, een mooie zonsopgang, de geur van pas gemaaid gras of de geur van prachtige bloemen of de vriendelijke ogen van iemand die je tegenkomt. Als je een van deze positieve dingen opmerkt, bevestig deze dan in je geest, laat ze niet zomaar voorbij gaan. Pauzeer even en zorg ervoor dat het goed tot je doordringt.

Let daarbij nog eens extra op bijvoorbeeld het gezang van een vogel of volg het gedrag van een vlinder. Probeer erachter te komen wat het is dat deze ervaring voor jou zo plezierig maakt. En beantwoord die vriendelijke ogen van de mensen die je tegenkomt met een vriendelijke groet. Voor de oefening is het aan te bevelen om regelmatig een andere route te lopen om de kans te vergroten je te laten verrassen.

Persoonlijke ontwikkeling en inzicht gevende oefeningen

Inzichtgevende oefeningen
Han Baeten, runningtherapeut

Oefening: 'welke boom spreekt jou aan'

Deze vraag stel je, waarbij je iemand laat omschrijven waarom een bepaalde boom het meeste aanspreekt. Deze oefening haalt facetten naar voren die onbewust zijn. Mensen reageren hierop dan ook onbewust. Op deze manier ontdekt de persoon meer over zichzelf.

Oefening: 'hoe hoog leg jij de lat'

Met deze oefening geef je iemand een tak, waarbij je vraagt deze boven het hoofd te houden, zo hoog als iemand wil. Na verloop van tijd voelen ze vanzelf hoe

zwaar dit is. Dit staat mooi symbool voor de hoge eisen die iemand aan zichzelf stelt.

Meer oefeningen van han baeten
4 gratis werkvormen voor buitencoaching

Persoonlijke ontwikkeling
Wandelcoaches Hilde Backus
en Frank Schalken

Coaching in de natuur – diverse oefeningen
Wandelcoaching oefeningen en meer wandelcoach oefeningen.



Ingrid Kop
diëtist en bosbadgids

Oefening 'pad kiezen'

Bij deze oefening laat je de persoon het pad kiezen, waarbij je de vraag stelt waarom dit pad. Hier komt dan het onbewuste naar voren en je stelt iemand in de gelegenheid om de regie te nemen.

Oefening 'van de paden af'

Bij deze oefening ga je samen van de paden af met als doel eens anders te doen dan altijd, controle loslaten en daarna bespreken wat iemand in zijn leven anders zou willen doen dan het gebaande pad volgen. Dit is een geschikte oefening voor mensen die het lastig vinden om los te laten/controlle te verliezen.

Oefening 'tijd in bomen'

Bij deze oefening gebruik je een aantal bomen als metafoer. De eerste staat voor je huidige situatie. De boom die je een eind verderop kiest voor het te bereiken doel. Er tussenin kies je enkele bomen die staan voor tussenstappen om het doel te bereiken.

