

## De heilzame werking van



Wandelen: het beste preventieve medicijn

# wandelen

Voel de zonnestralen op je gezicht en het briesje langs je wangen strijken. Luister bewust naar de kwetterende vogeltjes, de ritselende blaadjes onder je voeten of het ruisen van de zee in de verte. Waarom het zo ontzettend belangrijk is om met aandacht te wandelen en wat dat met je doet, vertelt Yolanda Joosse. Haar beroep? Wandelcoach!

### Zuurstof voor onze hersenen

“Wandelen is de beste manier om je brein in topvorm te houden”, begint Yolanda haar verhaal enthousiast. “We zitten allemaal veel achter de computer en zijn hard aan het werk. Maar om geconcentreerd na te kunnen denken, hebben je hersenen veel zuurstof nodig. Door te wandelen, raken ze goed doorbloed en zit je meteen lekkerder in je vel. Buiten bewegen is het beste preventieve medicijn tegen stress- of burn-out-klachten. Terwijl het lunchpauze-ommetje vaak als eerste sneuvelt tijdens een drukke dag. Zonde, want zo kom je in een negatieve spiraal.”

### Veilig bos of weidse zee

Bij Yolanda kloppen mensen aan die op de rand staan van een burn-out of veel last hebben van stress. Ze begint een coachingstraject altijd met een intakegesprek en bepaalt daarna wat de beste aanpak is. “Is wandelen daar een onderdeel van, dan spreken we af op de parkeerplaats van De Manteling of Oranjezon. We lopen dan samen de natuur in en daar voeren we het gesprek: wat gaat goed, waar loop je tegenaan en hoe werk je aan je herstel? Ik zet de natuur actief in: soms voelt het veiliger om omringd te zijn door het bos en gebruik ik vormen uit de natuur als metafoor. Andere keren werken de weidse vergezichten van de zee juist goed. Mensen hebben vaak het gevoel dat ze vastlopen – door te wandelen stippel je letterlijk samen een nieuw pad uit. Het is veel minder statisch dan tegenover elkaar zitten binnen de vier muren van een praktijkruimte.”

### Adem diep, wandel bewust

Yolanda legt uit dat je tijdens het wandelen heel goed kunt leren luisteren naar jezelf. “Een podcastje aan of lekker meezingen met muziek is erg verleidelijk. Maar mijn advies is: zet je mobiel uit en heb de volle aandacht voor wat je ziet, ruikt, hoort en voelt. Haal diep, zet bewust je stappen – luister naar je lichaam. Sta af en toe bewust stil en stel jezelf vragen: hoe gaat het me met? Waar heb ik behoefte aan en wat zou ik kunnen doen om me beter te voelen? Het is heel goed voor je mentale gezondheid om tijd voor jezelf in te plannen. En lukt het niet om even naar het strand of het bos te gaan? Bouw dan in ieder geval minipauzes in gedurende de dag. Dan daalt je stresshormoon en presteer je per saldo beter!”



Meer weten over haar aanbod?  
Neem dan een kijkje op: [coachingspraktijkfloww.nl](https://www.coachingspraktijkfloww.nl)