

Wandelen verlaagt volgens wandelcoach Arwen van Putten (33) je leeftempo en helpt je dichter bij je gevoel te komen. "Je stapt letterlijk even uit je bekende wereld."

"Als wandelcoach neem ik iemand mee naar een natuurgebied om al lopend te reflecteren op zijn of haar situatie. In de praktijk zijn het vooral onrustige dertigers die ik begeleid. Ze worstelen met het bekende dertigersdilemma: is dit nou mijn droombaan? Is dit de relatie van mijn leven? Wil ik wel of geen kinderen? Door alle keuzemogelijkheden zien ze soms door de bomen het bos niet meer. Ik fungeer als spiegel

en help antwoorden vinden. Dat we daarbij door bossen en weilanden struinen, heeft een grote meerwaarde. Als je fysiek in beweging bent, komen ook je gedachten in beweging. Door het ritme van je passen en de natuur om je heen, kom je sneller uit je hoofd en dichterbij je gevoel. Stiltes voelen natuurlijker aan. Je stapt even uit je bekende wereld. In vier tot zes gesprekken help ik te ontrafelen wat iemand zelf

**Arwen van Putten:**

*'Als je beweegt, gaan ook je gedachten stromen'*

belangrijk vindt, welke invloed uit de omgeving komt en hoe je daarin je eigen focus terugvindt. Zelf ken ik de dertigersvragen als geen ander. Vier jaar geleden merkte ik dat ik niet helemaal lekker in mijn vel zat. Wat miste ik toch? Ik kwam erachter dat ik op mijn werk veel energie haalde uit gesprekken met collega's, die me aanschoten om even te reflecteren of te sparren. Dat inzicht heeft ertoe geleid dat ik een opleiding tot coach ben gaan volgen. Tijdens diestudie ontdekte

ik ook de kracht van het wandelen. Als ik een afspraak heb, ga ik er soms bewust lopend heen. Zelfs als ik daarvoor eerder mijn bed uit moet. Juist als ik druk ben, vind ik het fijn om mijn leeftempo te verlagen. Het geeft rust om je neer te leggen bij het onvermijdelijke: sneller dan dit gaat niet. Als ik ga fietsen, kom ik vaak hijgend aan, maar na een wandeling verschijn ik fris en ontspannen op mijn afspraak. Ik kan iedereen aanraden: ga vaker lopen!"  
*Avondster.nl*

