

# Walk & Talk - wandelcoach

Herken je bij jezelf een of meerdere van deze fysieke stresssignalen?

- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Hyperventilatie
- Rug- en nekpijn
- Maag- en darmklachten
- Hartkloppingen
- Slapeloosheid
- Verhoogde bloeddruk
- Uitval van motorische controle

**Ja?** Dan is het tijd om in beweging te komen!

Als wandelcoach neem ik je mee de natuur in. Metaforen vanuit de natuur kunnen verhelderend werken en leiden tot krachtige inzichten.

Tevens verbetert bewegen de chemie in je brein. Afvalstoffen en adrenaline worden namelijk afgevoerd en als bonus stimuleert zonlicht de aanmaak van het gelukshormoon serotonine.



**Wil jij ook  
weer stralen?**

**Maak een afspraak én  
we gaan samen op pad!**