

# WERKBOEK

Mindful wandelen



Geluk met jezelf

# WELKOM



Ik ben Mariëlle, coach in zelfzorg, zelfliefde en mindful wandelcoaching. Ik wil je inspireren en uitdagen om meer rust, energie en zelfliefde te vinden door mindful wandelen. Samen creëren we ruimte voor innerlijke groei, zodat jij jezelf kunt omarmen en je volledige potentieel leeft.

Mariëlle

# MINDFUL WANDELEN

Dit werkboek is voor jou: de persoon die zichzelf eindelijk de aandacht, liefde en zorg wil geven die je verdient. Als je klaar bent om je lichaam en geest in beweging te brengen, door de natuur in te duiken en te ontdekken hoe mindful wandelen jouw beste tool kan worden voor meer zelfzorg en zelfliefde, ben je op de juiste plek.

Mindful wandelen is geen 'wandelen', dit is jouw moment van pure connectie. Het gaat om het voelen van elke stap, het ademen van de frisse lucht, en het loslaten van alles wat niet meer dient. Het is jouw manier om opnieuw te kiezen voor jezelf, om liefdevol met jezelf om te gaan én je fysieke en mentale kracht te ontdekken

## Ervaar de kracht van mindful wandelen

- ✓ Verhoogt je focus en mentale helderheid
- ✓ Versterkt je lichaam en bevordert energie.
- ✓ Vermindert stress en bevordert innerlijke rust.
- ✓ Verbindt je met de natuur en jezelf.
- ✓ Stimuleert zelfliefde en bewustzijn in het moment.

# STRUCTUUR VAN HET WERKBOEK:

Elke week heeft een specifiek thema en een opdracht om je te helpen het thema in de praktijk te brengen. Daarnaast kun je elke week reflecteren op je ervaring en hoe de mindfulness in je wandelingen je gevoelens en gedachten beïnvloedt.

## **Frequentie van de wandelingen**

Minimaal 3 keer per week: Dit is het minimum om een gewoonte op te bouwen en de voordelen van mindful wandelen te ervaren. Het is echter niet erg als je wat vaker wandelt; voel je vrij om het aantal wandelingen op te schalen.

# CURSUS OVERZICHT

---

01

WEEK

Slow down, voel de rust

---

WEEK

Let's Go Faster, But Stay Present

02

---

03

WEEK

The Ultimate Mindful Walk

---

WEEK

Integrate and Love Yourself More

04

---



# WEEK

# 01

---

## Slow down en voel de rust

We starten met langzamer wandelen. Voel elke stap, voel je lichaam, je ademhaling, en geef jezelf de ruimte om echt te ontspannen.

# WEEK PLANNER

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

doelen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

# OPDRACHT

Kies een rustige route, ga langzamer dan normaal.  
Voel je lichaam – je voeten, je benen, je ademhaling.

Focus op je omgeving, je zintuigen. Hoe voelt de  
frisse lucht? Wat zie je, ruik je, hoor je?

Let op je omgeving. Luister naar de geluiden om je  
heen, ruik de lucht, kijk naar de natuur en voel de  
temperatuur. Dit is een moment om je volledig te  
verbinden met het moment en de natuur.



*Ik geef mezelf de  
ruimte om te vertragen  
en in het moment te  
zijn. Mijn lichaam  
verdient de tijd om te  
herstellen.*

# JOURNAL

Hoe voelt het om je tempo te vertragen?

---

---

---

---

---

Wat merkte je op tijdens je wandeling?

---

---

---

---

---

Wat doet het met je gedachten en je gevoel?

---

---

---

---

---



# WEEK

# 02

---

## Let's Go Faster, But Stay Present

Boost je energie en vertrouwen.

Deze week gaan we iets sneller! Niet om sneller te gaan, maar om te voelen dat je kracht hebt. Je ademhaling en beweging in balans, het perfecte duo voor een gezonde geest en lichaam.

# WEEK PLANNER

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

doelen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

# OPDRACHTEN

Begin met rustig ademen, zet dan je tempo wat hoger. Focus op je ademhaling, hoe je adem mee beweegt met je stappen.

Voel de energie door je lichaam stromen terwijl je wandelt. Het gaat niet om snelheid, het gaat om energie!

Voel de kracht en zelfvertrouwen in jezelf terwijl je wandelt, Adem in en uit met de stappen die je neemt.



*Ik ben krachtig en mijn  
energie stroomt door  
mijn lichaam. Mijn  
ademhaling brengt me  
kracht.*

# JOURNAL

Hoe voelde het om sneller te wandelen?

---

---

---

---

---

Voelde je een boost van energie?

---

---

---

---

---

Wat merkte je op over je lichaam en ademhaling tijdens deze wandeling?

---

---

---

---

---



# WEEK

# 03

---

## The Ultimate Mindful Walk

Combineer alles, voel de kracht. Je gaat alles samenbrengen: langzaam én snel, ademhaling én beweging. Deze week gaat het om balans. Jij hebt de controle om mindful te bewegen in elke situatie.

# WEEK PLANNER

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

doelen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

# OPDRACHTEN

Maak een wandeling van 30-45 minuten. Begin rustig, bouw het tempo op, en voel de balans tussen ontspanning en energie.

Observeer je lichaam. Wat gebeurt er als je je energie een beetje opbouwt en weer afbouwt?

Observeer je gedachten. wat gebeurt er als je je energie een beetje opbouwt en weer afbouwt?



*Ik ben in balans, ik  
ben in controle. Mijn  
stappen brengen me  
naar een gezonde,  
gelukkige versie van  
mezelf.*

# JOURNAL

Hoe voelde het om balans te vinden tussen snel en langzaam wandelen?

---

---

---

---

---

Waar in je lichaam voel je de kracht om verder te gaan?

---

---

---

---

---

Ik ben dankbaar voor:

---

---

---

---

---



# WEEK

# 04

---

## Integrate and Love Yourself More

Zelfzorg in je dagelijks leven.

Deze week reflecteer je op de afgelopen weken en integreer je mindful wandelen in je dagelijks leven. Zelfliefde betekent zorgen voor jezelf – en mindful wandelen helpt je om dat dagelijks te doen.

# WEEK PLANNER

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

doelen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

# OPDRACHTEN

Maak een wandeling van 40-45 minuten. Combineer alles wat je geleerd hebt en blijf bewust van je stappen, ademhaling en omgeving.

Denk na over hoe je mindful wandelen in je dagelijkse routine kunt verwerken.

Maak een lijstje waar je dankbaar voor bent.



*Elke stap die ik zet, is  
een stap dichterbij de  
liefdevolle zorg voor  
mijzelf. Ik ben het  
waard.*

# JOURNAL

Wat heb je geleerd over jezelf de afgelopen maand?

---

---

---

---

---

Hoe voelt het om mindful te zijn, zowel in je wandelingen als in je dagelijks leven?

---

---

---

---

---

Hoe kun je mindful wandelen blijven gebruiken om meer zelfliefde te creëren?

---

---

---

---

---

Jouw Reis naar Zelfzorg en Zelfliefde!  
Mindful wandelen is een krachtige tool voor zelfzorg en zelfliefde, en je hebt nu de basis in handen. Het is de perfecte manier om jezelf op een eenvoudige en effectieve manier te verzorgen. Het is tijd om elke stap bewust te zetten – niet alleen tijdens het wandelen, maar in alles wat je doet.



Wil je verder werken aan jezelf, je zelfzorg en mindfulness?  
Boek een sessie met mij en ontdek hoe je deze reis verder kunt maken. Ik ben hier om je te helpen groeien, te inspireren en samen jouw pad naar zelfliefde te bewandelen!

# BEDANKT!

Dank je wel voor het kiezen van dit mindful wandelwerkboek. Ik ben zo blij dat je deze stap hebt gezet naar meer zelfliefde, rust en focus in je leven. Het is een reis die de moeite waard is, en ik hoop dat dit werkboek je zal inspireren om elke stap met aandacht en intentie te zetten. Veel succes en geniet van je mindful wandelingen!

Dit werkboek is met liefde gemaakt; ik vraag je vriendelijk om het niet zonder toestemming te delen.

Met speciale dank aan AV Fotoreportages voor de prachtige foto's, en aan Shoeby Heemstede voor de fantastische styling van de kleding.

## Heb je hulp nodig?

Heb je hulp nodig of wil je verder ontwikkelen? Ik ondersteun je graag als coach. Kijk op [www.gelukmetjezelf.nl](http://www.gelukmetjezelf.nl) voor meer informatie en om een sessie te boeken!

Jij bent het waard

Mariëlle

