

# BEDRIJF IN BEELD

Monnickendam - Esther van der Salm doet alles met passie, zij heeft op hoog niveau gesport en sport nog veel. Op werkniveau lag de lat ook hoog, zij heeft in het bankwezen gewerkt. Doordat zij onder andere een tijd thuis heeft gezeten met haar knie kwam zij tot rust en ontdekte zij de combinatie van beweging en mindfulness. Het roer ging om, zo is haar bedrijf 'Beweging op elk niveau' tot stand gekomen.

## 'Voel je energiever, vrolijker en minder eenzaam'



### Bewegen en communiceren

Esther had altijd al interesse op dit gebied en eerder Reiki geleerd. Nu heeft zij de Mindful Run coaching- en Mindful Run Instructeurs opleiding gedaan, evenals de opleiding Coaching vaardigheden. Zij is er nu helemaal klaar voor. Op de vraag wanneer je gebruik wilt maken van haar diensten, antwoordt Esther "Veel verschillende factoren spelen er mee, maar regelmatig naar buiten gaan om te bewegen, is een van de eenvoudigste en meest effectieve manieren om het leven leuker te maken. Combinatie frisse lucht en even tijd voor jezelf geeft meer dan je denkt. Het werkt zeker en je hoeft geen sporter te zijn. Bijvoorbeeld: heb je verstoorde balans werk en privé, burn-out of bore-out, twijfel niet langer en investeer gewoon eens in jezelf. Iedereen verdient dit."

### Psychologen, psychiaters en doctoren

"Ik krijg zulke leuke reacties van allerlei kanten, dat dit traject parallel kan lopen naast of als verlengstuk na de behandelingen. Of dat deze activiteiten gewoon genoeg zijn om je beter te voelen. Je kunt 1 op 1 of in de groep meedraaien. Het draait om genieten van bewegen, ademhalingsoefeningen, praten, cognitieve en mentale coaching, mindfulness, yoga, tai Gong en NLP." Zo kunnen wandelen, fietsen, kanoën, schaatsen of hardlopen op het programma staan. Alles mag niets moet, je moet je er vooral goed bij voelen. Dit vertelt Esther allemaal tijdens een 1,5 durende wandeling, enthousiast over haar nieuwe bedrijf. Een bedrijf wat je vanuit je hart doet, anders werkt het niet. Lopende voort krijg je allemaal tips en trucs om je gezondheid te verbeteren zowel mentaal als op sportief gebied, dat in het prachtige natuurgebied aan de Gouwe. Bij haar voelt het als thuiskomen met wat zij nu doet, de mensen die zich bij haar aanmelden zullen het ook

als thuiskomen ervaren en met plezier de strijd aangaan tegen de drukte van het alledaagse bestaan. Wij 'moeten' allemaal zoveel, dus een ontlading kan je gezondheid alleen maar goed doen. En wat is nu het allerbelangrijkste, je gezondheid, als die goed is kan je echt genieten van het leven.

### De wandeling

De verslaggeefster mocht meelopen in de 1 op 1 situatie. "s Morgens om 8 uur in Monnickendam bij de Gouwe, vroeg uit de veren maar wel met het mooie ochtendgevoel om de natuur mee te beleven. De natuur ontwaakt, nog een beetje vochtig maar de vogels zijn al druk. Samenlopen met Esther, ik dacht eerst met een groep maar wij waren samen. Zo pratende voort merk je hoe fijn dat is om zomaar te wandelen en een goed gesprek met iemand te hebben. Ademhalingsoefeningen doen, concentratieoefeningen het voelde allemaal zo natuurlijk en als zeer goede handvaten. Ik geloof zeker dat een zes wekelijks traject mensen helpt om verder te komen. Het was voor mij een heerlijke start van de dag. Deze ochtend had zeker goud in de mond."

**Beweging op elk niveau**

### Beweging op elk niveau

Monnickendam

M: 06 - 40093007

E: info@bewegingopelkniveau.nl

Voor individuele begeleiding:

www.bewegingopelkniveau.nl

Groepsverband: www.mindfulrun.nl/  
monnickendam

Tekst en beeld: Trees Schouten