



Een gouden greep

Esther van der Salm is persoonlijk coach volgens de Mindful Run methode. Een succesvolle methode, zo blijkt, want zij ziet hoe mensen weer rust in het hoofd en in het lijf krijgen.

Wat doet de Mindful Run met jou?

Twee jaar geleden is Esther, na een onzekere periode in haar leven, de erkende opleidingen gaan doen en gestart met 'Beweging op elk niveau'. "Ik leerde luisteren naar mijzelf en mijn lijf. Ik kwam los van vaste denkpatronen en gewoontes. Ik pieker minder en functioneer beter. Ik ontdekte hoe effectief de combinatie van beweging zonder prestatiedruk en Mindfulness in de natuur is. En zo ervaren mensen die bij mij komen dat ook."

Hebben we zoveel onrust dan?

"We leven vandaag de dag in een drukke maatschappelijke omgeving, waar veel van je verwacht wordt. Veel ballen in de lucht houden, things-to-do-lijstjes, prestatiedruk of vinden dat de week omgevlogen is; het is maar een kleine reeks opmerkingen die vast herkenbaar zijn. Slecht slapen, prikkelbaar, onrust, onzekerheid of angst beginnen een groot deel van je leven te worden. En dan ineens zit je bij de huisarts. Wist je dat een groot deel van het huisartsenbezoek stress gerelateerd is? Al is het wel een heel breed begrip. Een luisterend oor is al heel fijn, maar de huisarts vraagt ook, wat zou u willen? Je kunt misschien iets krijgen om beter te slapen, of om de bloeddruk te verlagen of de huisarts adviseert wat vaker naar buiten te gaan. Daar zag ik mogelijkheden om mensen te helpen. Want als je niet goed in je vel zit, is samen makkelijker dan alleen."

Ik ben niet zo'n hardloper

Belangrijk vindt Esther dat je zelf gemotiveerd bent. "Je maakt zelf een keuze voor iets wat bij je past. Ik daag je uit bij jezelf meer energie te vinden en deze te ontwikkelen, zonder prestatiedruk. Ontspannen bewegen in de buitenlucht, gezonder leren ademen, beter leren focussen, loslaten en vertrouwen komen voorbij. Je leert je eigen grens kennen en voorkomen dat je er overheen gaat. Mensen ervaren zelf wat het hen oplevert. Veelal is dat energie en een bewustwordingsproces dat op gang komt. Niet zweverig, maar met beide benen op de grond. Het gaat erom dat je bewust wordt van wat je zelf doet. Er is geen goed of fout."

Geen moeten, geen prestatiedruk

"Voor mijn 1 op 1 coaching is er altijd eerst een vrijblijvend intakegesprek. Tijdens dit gesprek vertel je je verhaal en maken we concreet waar jij beter in wilt worden, waar jij aandacht voor wilt. Wanneer we besluiten voor een coachingstraject te gaan, gaan we de diepte in. Gericht op emotioneel, mentaal en of fysiek herstel. Ook organiseer ik regelmatig een vijfweekse



cursus Mindful Run en Mindful Walk. Dit is een mooie kennismaking met de methode en daarmee laagdrempelig. Kenmerkend aan de cursus is dat deze in groepsverband is. Je komt tot jezelf in een groep zonder je verhaal te doen. Ik weet inmiddels dat het mensen veel brengt; een positieve mindset voor jezelf en je lijf. Je gaat écht aan de slag met je valkuilen en er is tijdens de individuele coaching 100% aandacht voor jou."

Mooiste baan van iedereen?

"Ik zie wat het betekent voor mensen. Ze worden er beter van en blij. Dat ik dat mag betekenen voor de medemens. En ik ben de hele dag buiten!" Je zult Esther regelmatig vinden op het Hemmeland, samen met iemand of met een groep. Ook met deze winterse dagen. "Alleen als het te glad is of onweert, dan verplaatsen we onze afspraak," zegt ze met een glimlach.

"Terwijl we zo wandelen in de buitenlucht zie ik mensen gaan-deweg ontspannen. Eigenlijk wel lekker, hoor ik dan." Bewust buiten bewegen, een gouden greep, weet ze. "Ik krijg veel positieve reacties, zie mensen opknappen. Je gaat je ontladen omdat je beweegt. Je slaat een weg in van 'geen moeten maar gewoon gaan', met als resultaat 'rust in je hoofd, rust in je lijf'."

Wilt u meer informatie? Ga naar www.bewegingopelkniveau.nl of bel met Esther van der Salm: 06 - 40093007.

**"Rust in je hoofd,
rust in je lijf"**



Esther van der Salm
persoonlijke coach



op elk niveau
Mindful Run
Mindful Walk

"Rust in je hoofd, rust in je lijf"

info@bewegingopelkniveau.nl
www.bewegingopelkniveau.nl
06 - 4009 3007

