

Buitenmens

Als kind was ik al een buitenmens. Geboren en getogen aan de Veluwezoom ben ik opgegroeid met wandelen en fietsen. Vooral mijn vader nam mij mee op avontuur door de oneindige bossen die vlak tegenover ons huis begonnen. Ik fietste dagelijks ruim 30 kilometer op en neer naar de middelbare school en zodra het weer het toeliet speelden en sportte ik buiten.

Ik verkaste naar Amsterdam voor mijn studie en verbleef voor mijn werk jaren in andere wereldsteden. De buitenlucht schoot erbij in. Weer terug in Nederland heb ik rond mijn 30e het plezier van wandelen herontdekt. De frisse lucht, de energie die het brengt, samen op stap en het genieten van je omgeving is elke keer een kadootje. Daarom breng ik mijn vrije tijd het liefst buiten door; wandelend, fietsend, schaatsend of zeilend. Meestal in het prachtige Nederland, maar ook regelmatig elders in Europa.



Wandelcoach & Fitcoach

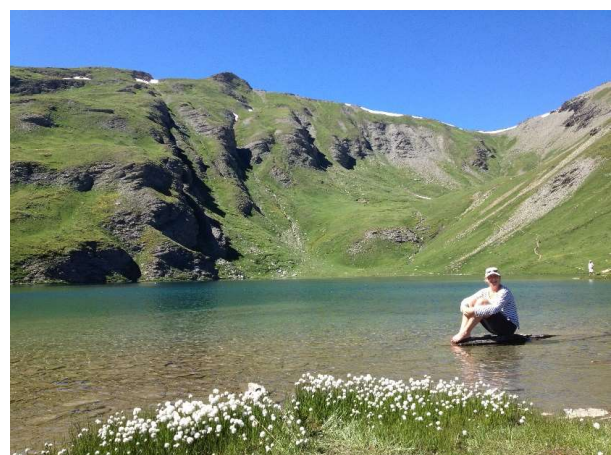
Vijf jaar geleden volgde ik de basisopleiding coaching. Maar door mijn drukke werk als freelance communicatieadviseur kwam het er niet van om een eigen praktijk te beginnen. In de jaren daarna heb ik diverse aanvullende en verdiepende opleidingen gevolgd op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Nu ik de opleiding tot wandelcoach heb afgerond blijkt dat perfect samen te komen tot een goede basis om als wandel- en fitcoach aan de slag te gaan.

- Basisopleiding Coaching ([Coachboulevard](#), 2012)
- Mindfulness basisopleiding ([Centrum voor Mindfulness](#), 2012)
- Geweldloze Communicatie ([Empathy Works](#), 2012)
- Mindfull communiceren ([Centrum voor Mindfulness](#), 2013)
- Opleiding Intuïtieve Ontwikkeling ([CLI](#), 2017)
- Opleiding Wandelcoaching ([Coachbureau](#), 2018)

Outdoor reisleader

Sinds 2005 begeleid ik wandelreizen voor SNP Natuurreizen en in het verleden fietste ik jarenlang met buitenlandse toeristen door voor o.a. voor Cycletours en Eurosail. Frankrijk is mijn favoriete reisbestemming, maar voor SNP kom ik ook regelmatig in o.a. Zwitserland, Duitsland en Italië.

Het interne opleidingsprogramma van SNP zorgt er bovendien voor dat ik ook thuis ben in de natuur. Mijn passie voor natuur en landschap deel ik dan graag met mijn gezelschap, zoals hier in de Franse regio Queyras.



Communicatie met hart voor de zaak



Sinds 2005 werk ik als zelfstandig communicatieadviseur. Steeds meer kies ik daarbij voor projecten die dicht bij mijn persoonlijke belangstelling liggen. Als ik mijn passies en ervaring kan verbinden met mijn opdrachten stroomt de energie bijna vanzelf. Alleen dan kan ik me 100% met hart en ziel inzetten voor de projecten waar ik aan werk.

Met veel plezier heb ik dan ook gewerkt voor o.a. de Waddenvereniging, VVV Terschelling, Flevoland, SAIL Amsterdam, Haven Amsterdam en de HISWA te water. Mijn communicatiewerk voer ik uit onder de naam [MW Communicatie](#).

Op koers

Het mooie van wandelen en reizen is dat je nieuwe horizons ontdekt. In de tijd dat ik nog hard aan mijn carrière werkte was mijn motto 'Als je je doel niet kent, kun je je weg niet bepalen'. Later zag ik meer in het gezegde 'het gaat niet om het doel, maar de weg erheen. Nu – heel wat jaartjes later, heb ik het genot van een vrijer leven ontdekt en is mijn motto eerder 'Als je geen doel hebt kun je ook niet verdwalen'. Ik ben dan ook fervent struinwandelaar. Want juist als je van de gebaande paden afwijkt, doe je de mooiste ontdekkingen. En kun je leren wat de natuur jou te vertellen heeft.

Ga je mee op ontdekkingsreis?