

Nieuw wandelroutenetwerk ideaal voor Mind-Walk

10-07-2017, 16:50 | Lezersnieuws | Franciska Groen

"Wat een prachtige routes en omgeving, zoveel variatie, zoveel water, en die molens, geweldig. Dit kennen we niet in Limburg. Ik heb mijn ogen uitgekeken", zegt Jacqueline Smeets, oprichter van Mind-Walk, enthousiast. Zij leidde afgelopen weekend zes dames op tot kersverse Mind-Walk trainers.

Smeets komt uit Heerlen, waar Mind-Walk inmiddels een bekend begrip is. Maar ook buiten Heerlen zijn de wandelingen met invloeden uit yoga, tai chi en mindfulness inmiddels populair. "Ik ben trainers landelijk gaan opleiden, omdat er steeds meer vraag naar kwam. Daarnaast kampt één op de zeven Nederlanders met burn-outklachten en één op de zeven Nederlanders met overgewicht." Mind-Walk kan volgens haar een bijdrage leveren aan het terugdringen van deze cijfers. "Ik heb het daarom mijn persoonlijke missie gemaakt om zoveel mogelijk mensen in Nederland te laten Mind-Walken".

Dit weekend was Zuid-Holland aan de beurt. Op initiatief van Franciska Groen, eigenaar ZiZiZ, kwam Smeets naar Oude Wetering om Groen en haar collega's uit Leiden, Oegstgeest, Heerhugowaard, Almere en Arnhem op te leiden tot Mind-Walk trainer. De studio van ZiZiZ was het startpunt en de uitvalsbasis voor onder andere het theoriegedeelte. Voor Groen, die yogadocent en coach is, is Mind-Walk een waardevolle aanvulling op wat ze al aanbiedt in haar praktijk: "Buiten zijn en wandelen is goed voor je gezondheid. Dat is al langer bekend en ook wetenschappelijk aangetoond. Daarnaast tonen steeds meer onderzoeken aan dat het doen van yogahoudingen, adem oefeningen en meditatie een positief effect oplevert. Een ideale combinatie dus."

Voor de wandelingen in het trainersweekend kwamen de routes van het wandelnetwerk Rijn- en Veenstreek goed van pas, vertelt Groen. "Ideaal voor een Mind-walk." Er werd van knooppunt naar knooppunt gelopen en één van de routes was de Aderoute. "Prachtig en gewoon om de hoek", lacht ze. "We wandelden langs het water, op boerenlandpaden, klauterden trapjes op en af, deden oefeningen in een weiland tussen de schapen en koeien, en in natuurbelevingstuin De Bult. Echt even uit je hoofd en in je lijf."

Uit: Lokaal HCNieuws.nl

Voor meer informatie over de wandelroutes kun je terecht op www.randomkaagenbraassem.nl of op www.wandelnet.nl