



## ‘Wandelen maakt meer los dan je denkt.’

Dat wandelen goed is voor lichaam en geest is wetenschappelijk bewezen.

Hier een aantal wandelfeitjes:

- Minimaal 20 min. per dag aaneengesloten wandelen is een boost voor je gezondheid.
- Na een fijne wandeling is je humeur beter dan daarvoor.
- Lopen activeert niet alleen je lichaam maar ook je denken.



## **Al lopend kunnen vastgelopen gedachtes sneller weer loskomen.**

Juist daarom zeg ik: ‘top idee die wandelcoaching.’ Daarnaast, heeft de natuur ook een zeer positieve werking op ons als mens en kan het pad dat ik al coachend met jou wandel, een goede metafoor zijn voor jouw loopbaan. [Terug-naar-de-website](#)

