

REGELMAAT & RUST

Maandelijkse inspiratie voor een stressvrij leven



Lieve lezer,

April is de maand waarin de natuur volop in bloei staat.

*Het is een tijd van regeneratie,
niet alleen voor de bomen en bloemen,
maar ook voor onszelf.*

*Buiten zijn helpt ons om spanning los te laten
en weer in balans te komen.*

*Deze maand ontdek je hoe de natuur
jouw bondgenoot kan zijn in het kalmeren
van je zenuwstelsel en het opladen van je energie.
Laten we samen de kracht van de lente omarmen!*

Hoe wandelen en buiten zijn je zenuwstelsel kalmeren

Een simpele wandeling in de natuur heeft een diepgaand effect op ons welzijn. Studies tonen aan dat tijd doorbrengen in een groene omgeving het stresshormoon cortisol verlaagt, de hartslag kalmeert en je stemming verbetert.

Tijdens het wandelen activeer je het parasympathische zenuwstelsel
– het deel dat verantwoordelijk is voor rust en herstel.

Om optimaal te profiteren van een wandeling,
kun je proberen bewust te vertragen.

Voel je voeten op de grond, luister naar de geluiden om je heen,
en adem de frisse lucht in.



**“De natuur
fluistert haar geheimen
alleen aan wie
de tijd neemt
om te luisteren.”**

Praktische tip van de maand

MINDFUL GENIETEN VAN DE LENTE

1. Kies een plek in de natuur waar je je fijn voelt, zoals een park, bos of weiland.
2. Neem de tijd om je zintuigen te gebruiken: kijk naar de kleuren om je heen, luister naar het gezang van vogels, en voel de warmte van de zon op je huid.
3. Probeer de "3-2-1 oefening": noem 3 dingen die je ziet, 2 dingen die je hoort, en 1 ding dat je voelt.

Deze oefening helpt je om in het moment te zijn. Door bewust aanwezig te zijn, kun je optimaal genieten van de energie van de lente.

"Shinrin-yoku: De kunst en wetenschap van het bosbaden"

door *Dr. Qing Li*.

Een inspirerend boek over hoe tijd in de natuur je gezondheid en geluk kan verbeteren.

Nieuws en updates

Deze nieuwsbrief heeft me geïnspireerd om verder aan de slag te gaan met het wandelthema. Ik ben dan ook naarstig aan de slag gegaan met het maken van een 7-delige podcastreeks rond de verschillende aspecten van mindful wandelen. Elke aflevering zal dieper ingaan op een specifiek thema, zodat je steeds verder wordt meegenomen in de reis van stressvermindering en prikkelregulatie door wandelen. Hou dus zeker mijn website in de gaten!

Tot slot

Dankjewel dat je weer de tijd hebt genomen om deze nieuwsbrief te lezen.
Ik hoop dat de natuur deze maand een bron van rust en inspiratie voor je mag zijn.

Vergeet niet: de lente nodigt ons uit om te vertragen en te genieten van het moment.

Tot de volgende 17de!

Hartelijke groet,

Heidi

Lichaamsgericht Stress- en prikkelregulatietherapeut
met expertise HSP



P.S. Deel jouw favoriete plek in de natuur of een andere ervaring met me via **coachpraktijk.papilio@gmail.com**.

Ik hoor graag jouw verhaal!