

Spiegeling viert tweede lustrum met geven van natuurworkshops

De Bilthovense Mirjam Bossink was de eerste in Nederland die een training in natuurcoaching ontwikkelde. In 2006 richtte zij 'Spiegeling' op, de eerste natuurcoachingspraktijk in ons land.

door Anneke Iseger

BILTHOVEN – De natuurcoachingstraining wordt al tien jaar met veel succes gegeven aan onder anderen coaches, counselors en loopbaanadviseurs. Inmiddels zijn er meer aanbieders, bestaat de Beroepsvereniging Groene Zorg en heeft Spiegeling zich ontwikkeld tot 'School voor Intuïtieve Natuurcoaching'. Daarbij zijn de drie C's belangrijk: Contact, Communicatie en Co-creatie met de natuur, evenals de spiegelwerking van de elementen, seizoenen en cyclische levensprocessen.

Zeven jaar geleden kwam Sandra Ramaekers bij Spiegeling vanuit haar functie als loopbaancoach. Sandra verzorgt de trainingen, Mirjam onder meer de stiltewandelingen en workshops. "Ik

ga nu uitvaartorganisaties benaderen", vertelt Mirjam, "want ik wil natuur en rouw met elkaar verbinden. Uit de natuur kun je namelijk veel troost halen. Daarin zie je dat ieder einde ook altijd een nieuw begin is, zoals het na elke winter altijd weer lente wordt. Natuurcoaching is

'NATUUR GEEFT ANTWOORDEN EN TROOST'

méer dan wandelen; wij laten de mensen zelf contact maken met de natuur, en dat werkt heel direct. Als je met een vraag zit, dan geeft de natuur antwoord. De natuur 'spreekt' voortdurend tot ons, alleen zijn we niet gewend hiernaar te luisteren. Als natuurcoach help je de ander de tekenen van de natuur te begrijpen en in de spiegel te kijken die de natuur je voorhoudt."

Mirjam noemt een paar voorbeelden. "Op het pad ligt een boom. De één springt eroverheen, de ander loopt eromheen en weer een ander loopt terug. Dit zegt iets over hoe je reageert als er een obstakel in je leven komt. Daar gaat dan het gesprek over. Of stel dat iemand steeds strui-



Mirjam Bossink (links) en Sandra Ramaekers. "Natuurcoaching is méer dan wandelen; wij laten de mensen zelf contact maken met de natuur, en dat werkt heel direct."

kelt omdat hij voortdurend ver vooruit kijkt. Zo iemand is bezig met 'straks' in plaats van met het 'hier en nu'. Tijdens een praatessie kom je hier niet achter, maar in de natuur wel."

Sandra: "Buiten wordt je hoofd helder en is er weer ruimte voor creativiteit. Vergelijk het met een vakantie: ook dan kom je in de natuur tot rust en krijg je nieuwe energie. In 2006 had vrijwel niemand over natuurcoa-

ching gehoord, maar nu ziet men het belang ervan in. Zelfs ziektekostenverzekeraars zijn geïnteresseerd in 'groene zorg'. Wie meer wil weten over de werking van

natuurspiegeling, kan zich aanmelden voor een van de workshops die op 4 juni naar aanleiding van tien jaar Natuurcoaching worden gegeven.

De jubileummiddag op 4 juni wordt van 13.30 tot 17.30 uur gehouden in bezoekerscentrum De Boswerf in Zeist. Deelnamekosten: 15,- euro. Informatie over de verschillende workshops en aanmelding, is te vinden op www.spiegeling.net (inschrijving op volgorde van aanmelding). Hier staat ook alle verdere informatie over de School voor Intuïtieve Natuurcoaching.