

10 jaar Natuurcoaching in Nederland

Natuurcoaching leeft!

In 2006 werd SPIEGELING opgericht als een van de eerste Natuurcoachings praktijken in Nederland die de training Natuurcoaching aanbiedt voor mensen die met mensen werken. Deze hoog gewaardeerde training wordt al 10 jaar met veel plezier en succes gegeven. Inmiddels zijn er meerdere aanbieders en bestaat de Beroepsvereniging Groene Zorg. Inmiddels zijn er ook verschillende artikelen en boeken over natuurcoaching verschenen. Waar 10 jaar geleden nog nauwelijks iemand van natuurcoaching had gehoord, is dit anno 2016 een niet meer weg te denken fenomeen in Coachingsland: natuurcoaching is 'in'!

In de loop der tijd is Spiegeling geworden tot 'School voor intuïtieve Natuurcoaching en contact met de natuur.' Daarbij zijn de 3 C's essentieel: Contact, Communicatie én Co-creatie met de natuur, evenals de spiegelwerking van de elementen, seizoenen en de cyclische levensprocessen in de natuur.

De slogan van Spiegeling is: 'in de Ziel van de natuur, vind je de natuur van je Ziel'. Hiermee is precies verwoord wat natuurcoaching teweeg brengt. In de visie van Spiegeling is natuurcoaching niet een methodiek maar een manier van omgaan met de natuur, waardoor je leert 'haar taal' te verstaan. De natuur 'spreekt' voortdurend tot ons, alleen zijn we niet gewend hiernaar te luisteren.

De natuur biedt spiegels en ervaringen die aansluiten bij je ontwikkelingspad en vraag van dát moment. Het bijzondere van natuurcoaching én van je rol als natuurcoach is dat je niets hoeft te doen, het is belangrijk te ZIJN! Je helpt de ander de tekenen van de natuur te verstaan en in de spiegel te kijken, waardoor hij bij zijn eigen antwoorden kan komen. De natuur coacht, als natuurcoach bied je een bedding om het proces van je cliënt te faciliteren; je bent intermediair tussen cliënt en natuur.

Natuurcoaching stap voor stap

Het feit dat je buiten bent heeft al een helend effect. Coach en cliënt zetten bewust hart en zintuigen openen om de natuur te kunnen beleven. Als cliënt ga je op pad vanuit een vraag en volgt intuïtief je voeten. Je bent opmerkzaam op datgene wat je aandacht trekt. Synchroniciteit speelt hierbij een belangrijke rol: alles wat er gebeurt, kan een antwoord zijn op de vraag van de cliënt. Als natuurcoach laat je hem beschrijven wat hij ziet en daar ook fysiek contact mee maken. Op dát moment gebeurt er iets en komen er spontaan gedachtes, gevoelens, inzichten, emoties boven die niet te sturen of te voorspellen zijn. In die beleving van de cliënt zit stevast het juiste antwoord! De ervaring blijkt altijd direct en tot de kern te zijn.

Praktijkvoorbeeld

Cliënt heeft als vraag hoe hij beter uit de verf kan komen in zijn werk. Hij kiest een goed gewortelde beuk uit die zijn aandacht



trekt. Dit doet hem beseffen dat hij vaak niet goed gegrond is en daardoor beïnvloedbaar. Als hij tegen de boom gaat staan wordt hij emotioneel, hij mist een steuntje in zijn rug. Wanneer hij contact maakt met de energie van de boom "hoort" hij in zichzelf een stem zeggen 'geef je grenzen aan'. Dit blijkt een heikel punt. Vervolgens raken we verstrikt in een blubberpad waar hij tot zijn enkels inzakt. Hij voelt de wanhoop en irritatie van de afgelopen tijd en zegt gedecideerd niet meer te willen wegzakken in het zorgen voor anderen en besluit een gesprek aan te vragen met zijn leidinggevende.

In de loop der tijd is Spiegeling geworden tot 'School voor intuïtieve Natuurcoaching en contact met de natuur.' Daarbij zijn de 3 C's essentieel: Contact, Communicatie én Co-creatie met de natuur, evenals de spiegelwerking van de elementen, seizoenen en de cyclische levensprocessen in de natuur.

Jubileummiddag

Vanwege het 10-jarig bestaan van Spiegeling vindt er op zaterdag 4 juni in Zeist een Jubileummiddag plaats waar oud-cursisten natuurworkshops aanbieden en je je kunt laten verrassen door de magische werking van natuurspiegeling. Inschrijving gaat op volgorde van aanmelding via www.spiegeling.net / info@spiegeling.net