MIND-WALK®

"In the end we only regret
the chances we did not take"

Mind-Walk®

In de (online) trainerscursus leer alle ins en outs over het begeleiden van een groep met de Mind-Walk methode.

Je krijgt:

Praktijkgerichte cursus

🍀Je leert 10 trainingen geven aan de hand van 10 thema's volgens de Mind-Walk methode

🍀4 meditatieve wandeltechnieken en vele variaties die hierop gebaseerd zijn

🍀 Gebruik van gifts binnen mind-walk outdoor trainingen wordt uitvoerig behandeld en hoe deze presents in the present/ deze cadeautje in het nu worden ingezet als bewustzijnsanker of ter ontspanning

🍀Uitgewerkte oefeningen vanuit mindfulness based training

🍀Ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen

🍀Meditaties en visualisaties

🍀Een handboek met alle trainingen uitgewerkt

🍀Toegang tot een online platform met alle oefeningen in beeld

🍀Gratis vermelding op de website

🍀Voordelen van Mind-Walk reclame uitingen

Inspiratie, educatie én relaxatie: want de Mind-Walk Teacher Training is een cadeautje voor jezelf, de filosofie van Mind-Walk is namelijk dat je het niet kunt doorgeven als je het zelf niet ervaren hebt, een cursus vol ervaringsleer dus.

Mind-Walk, mindful wandelen met invloeden uit yoga en mediatie.
Een heerlijke combinatie.

Wat is Mind-Walk®? Wandelen, natuur, oefeningen, ont-moeten, cadeautjes.
Door je te ontdoen van al je moeten ont-moet je jezelf.

Mind-Walk®

Mind-Walk is ontstaan tijdens een pelgrimsroute. Onderweg naar Santiago werden de levenslessen ontvangen die later de thema's vormden voor de Mind-Walk 10 weekse buiten cursus. Naast wandelen, lopend mediteren (Walk) en een geestelijke beproeving (Mind). Zijn er nog andere onderdelen die Mind-Walk tot een totaal programma maken.

Een gecombineerde leefstijl interventie goed voor mentale en fysieke welzijn.

De Mind-Walk Methode, meer dan wandelen alleen:

1. Mind-Walk meditatieve Wandeltechnieken: Verschillende wandelmeditaties of natuur (loop)mediaties;

2. Mind-Walk Beweegvormen: Met invloeden uit oosterse en westerse beweegprincipes zoals Yoga, Tai chi, Dans, Pilates & Body Training;

3. Mind-Walk relax: Meditaties, Visualisaties, Stress release oefeningen, Ademhalingstechnieken & Ontspanningsoefeningen;

4. Mind-Walk Mind: Gedachten Management, Positieve gedachtenkracht, Mindset, Persoonlijke ontwikkeling & Bewustzijnsontwikkeling;

5. Presents in the present. Cadeautjes in het nu, kleine cadeautjes om oefeningen te bekrachtigen of als ankerpunt.

6. Natuurbewustwording, Zijn in de natuur.

Mind-Walk: Wandelmeditatie, Mindfulness in de natuur en relaxatie. Een heerlijke combinatie

Mind-Walk® Trainerscursus

De tweedaagse Mind-Walk cursus staat, geheel volgens de Mind-Walk filosofie, in het teken van zelf ervaren, omdat je het zelf mag doorvoelen voordat je het kunt doorgeven. Ervaringsleer dus. Ditzelfde geld voor de drieweekse online training.

Mind-Walk bestaat uit 10 trainingen, met 10 verschillende thema's. Deze 10 trainingen worden behandeld in het Mind-Walk traininerscursus. Tijdens de cursus wordt gebruik gemaakt van kleine materialen waar visualisaties mee gedaan worden. Deze materialen noemen we: Presents in the present. oftewel cadeautjes in het nu. De cursus is toegankelijk voor beginners op het gebied van yoga en mindfulnesstraining, maar kan door je eigen ervaring verdiepend worden gemaakt.

In de tweedaagse trainingscursus worden op dag 1 de eerste 5 trainingen uitvoerig behandeld, het is een praktische cursus: we gaan zelf de natuur in en ervaren alle oefenstof zelf. Op de tweede trainingsdag komen de andere 5 trainingen aan bod.

Online doorwandel je de tien trainingen in je eigen tijd, maar zijn er contact momenten om het proces te evalueren en vragen te stellen.

Na afloop van de twee daagse of online training mogen de cursisten starten met het geven van de Mind-Walk trainingen. Je gaat naar huis met een ready to use handleiding, waarin de 10 trainingen staan uitgeschreven. Ook krijg je toegang tot een online platform waar je vragen kunt uitwisselen met andere trainers en een academy waar de oefenstof in beeld staat. De meesten kunnen na de cursus al een start maken met een eigen groep.

In de cursus wordt er geleerd waar je op moet letten als je met een beginnersgroep mindful gaat wandelen, de oefenstof vanuit yoga, tai chi en aandachtstraining worden uitvoerig behandeld.

Prijs: €555 (inclusief lunch en koffie/thee)
Hardcopy Handleiding
Materialen en natuurlijk het certificaat

Wist je dat jij als Mind-Walk trainer na de basiscursus iemand kan begeleiden met

Minimaal*:

10 thema geleide buiten sessies
44 Meditatieve wandeltechnieken
9 Mindful Beweegseries
9 Relaxatie oefeningen
10 Mindset Momentjes
6 BewustzijnsAnkers
en dit alles in een sausje van
Natuurbewustwording
(en een aantal nature awereness oefeningen)

En natuurlijk leren we je ook hoe je deelnemers aantrekt én zelf nieuwe trainingen samenstelt.

Info Weekend Zuiden

Start: 13 en 14 april

Het programma start om 09.30 en eindigt rond 17.30/ 18.00.

Locatie: Heerlen/ Landgraaf

Op wat theorie stukjes na, zal de training praktisch de hele dag buiten gegeven worden, makkelijk zittende (sport) kleding is dus gewenst, ook omdat er oefeningen in de training zitten. Alhoewel de training plaatsvindt in het altijd zonnige zuiden, raad ik jullie aan een regenjack voor de zekerheid mee te nemen, deze heb ik in het verleden zelden hoeven te gebruiken en gaan we nu ook vanuit, maar just to be sure.
Neem ook reserve kleding mee en veel laagjes zijn altijd aan te raden, liever iets uit dan te weinig aan :)

Schoenen: Buiten (sport) schoenen, wandelschoenen zijn niet aan te raden, tenzij ze lichtgewicht zijn en flexibel (dit ivm de houdingen / oefeningen). Wellicht handig om ook reserve sokken mee te nemen, voor als deze nat worden.

Ik verheug me enorm om een nieuwe groep trainers te mogen begeleiden.

Hopelijk zien wij elkaar snel.

Warme groetjes,
Jacqueline Smeets

Info Online:

Start: Start ieder moment mogelijk

Locatie: Online

Het programma kun je in eigen tijd doorwandelen je krijgt ook al toegang tot de academie. De coach calls en masterclasses worden in overleg doorgestuurd

Masterclass 1: Opening
Masterclass 2: Mind-Walk: een praktische gids
Masterclass 3: Hoe trek je op natuurlijke wijze deelnemers naar jouw groepen?
Marketing en sales op natuurlijke wijze
(of eigenlijk: hoe trek je de juiste deelnemers aan die jij wilt aantrekken naar jouw groepen)

In je eigen tempo doorloop je de trainingen, na 5 trainingen geef je een seintje en contact ontvang je de volgende masterclass.
Om het proces online te monitoren worden er inzicht en reflectie vragen gesteld steeds na 5 sessies.

Aan het einde van de cursus evalueren we middels een telefoongesprek.
Tussentijds hebben we mail contact en bij behoefte ook een call.

Je krijgt toegang tot onze academie de materialen en hardcopy handleiding thuisgestuurd en na het insturen van de reflectie vragen krijg je ook je certificaat thuisgestuurd.

Warme groetjes,
Jacqueline Smeets

Lijkt het je ook wat om?

De Mind-Walk Trainerscursus online in je eigen tempo te doorwandelen?
Maar wel met persoonlijke begeleiding via de mail en check in calls
Geen geautomatiseerde mails, maar iemand die met je mee stapt in het proces.
zodat je er zelf in je eigen ritme doorheen kunt wandelen.

Hoe lang je erover doet om door de stof heen te wandelen ligt geheel aan jezelf.

Wie weet start je dit voorjaar al je eigen Mind-Walk® groep

Vroeger gaf de training online in 2 weken

Maar wel met een vaste structuur:
OpeningsMasterclass
5 thema geleide Mind-Walk sessies verdeelt over 1 week
Inzicht en reflectie vragen
Masterclass Een praktische gids
5 Mind-Walk sessies verdeelt over week 2
Inzicht en reflectie vragen
Masterclass Hoe wandelen deelnemers naar je groepen
Afsluiting certificering
De structuur blijft aangehouden, alleen doorwandel je nu 2x 5 trainingen in eigen tempo
en ontvang je nadat je hebt aangegeven deze doorlopen hebben de volgende masterclass en inzichtvragen,
zo houden we persoonlijk contact en kun je al je vragen stellen.
Aan het einde plannen we een persoonlijk gesprek om te evalueren.

Wat is nou eigenlijk Mind-Walk?

De Mind-Walk Mandala bestaat uit:
1. Wandelmeditatie
2. Natuurbewustwording
3. Mindful Beweegseries
4. Mindset oefening
5. Presents in the presents
6. Relaxatie

Traditioneel bestaat de cursus die je als trainer gaat doorgeven
uit 10 outdoor trainingen met thema's voor persoonlijke ontwikkeling en natuur beleving.
Ook leer je hoe je eigen sessies samenstelt.

Maar het mooie aan de helende beweging is vooral wat het aanraakt in de praktijk.
De bijzondere uitwisselingen, het ont-moeten.

Uit het hoofd in het lijf landen. Verwonderen.
Reacties als:
"Ik heb voor het eerst in weken goed geslapen. "
"Ik voel me heerlijk relaxed en ik kan de tools uit de training praktisch toepassen in mijn dagelijks leven"
"Sinds ik Mind-Walk ervaar ik minder stress" horen we regelmatig.
Wil je anderen ook begeleiden naar meer rust en balans? Volg dan de cursus tot Mind-Walk trainer: Online wereldwijd in het Nederlands of Engels

Heb je nog vragen?

Stel ze gerust: Zen@mind-walk.nl

Of lees alle info nog eens rustig door op:
https://mind-walk.nl/trainer-worden/

Mind-Walk trainer

Meteen je plekje verzekeren aanmelden mag natuurlijk ook:

Mind-Walk Trainerscursus
(Zowel Live als online)

Kijk voor meer informatie op onze website of facebook pagina
www.mind-walk.nl | https://www.facebook.com/MindWalkNederland/

Ken je ook onze Duo- Opleiding?
Dit is Mind- Walk Teachertraining en de Innerkompas Gids Opleiding, wandeltherapie en natuur coaching volgens de Mind-Walk methode samen.

Lees de info over de duo opleiding rustig door en als je interesse hebt dan loopt er op het moment een magische engelen actie.

Veel gestelde vragen

- Is Mind-Walk nieuw?

Ja en nee. Mind-Walk maakt gebruik van invloeden uit eeuwenoude gebruiken zoals yoga en pelgrimeren. In een down to earth nieuwe methode samengebracht. Wat Mind-Walk uniek maakt zijn de thema's voor persoonlijke ontwikkelingen in combinatie met de invloeden uit de stromingen, samen met meditatieve wandeltechnieken. Daarnaast gebruiken we kleine materialen om visualisaties te bekrachtigen. De kleine materialen noemen we: Presents in the present. Oftewel: Cadeautjes in het nu. Op een harmonieuze manier wordt dit samengevoegd in een tien-weekse cursus.
Dit maakt Mind-Walk tot een bijzonder en nieuw programma. (wat inmiddels toch alweer 9 jaar bestaat)

Kan iedereen Mind-Walk trainer worden?

Ja in principe wel, er zijn geen toelatingseisen.
Mag iedereen zichzelf Mind-Walk trainer noemen?
Nee, Mind-Walk is een beschermd merk met bijhorend logo en mag alleen gebruikt worden door trainers die de trainerscursus van Mind-Walk hebben gevolgd.
Heel vaak krijg ik de vraag: mag iedereen zich na het weekend dan trainer noemen, het antwoord is ja, maar de uitleg ligt wat gecompliceerder. Mind-Walk is in de praktijk ontstaan, in de praktijk doorgegeven en door de groeiende vraag ook aan collega's sport instructeurs, yoga docenten en mindfulnesstrainers doorgegeven. Dat is ook de grootste groep aankomende trainers die geïnteresseerd zijn om Mind-Walk trainer te worden. Ik ben er van overtuigd dat ik de mensen aantrek die Mind-Walk in de praktijk neerzetten zoals het bedoeld is. En dus ook alles doen wat nodig is om uiteindelijk een kwalitatief goede training neer te zetten.

Ik zeg altijd: Mind-Walk is een methodiek, een interventie en het echte Mind-Walk trainerschap start pas zodra je het in de praktijk gaat brengen. Zodra je er mee aan de slag gaat en gaat oefenen. Tijdens de ervaringscursus merk je waar je nog wat dingen mist en die ga je dan gaandeweg nog leren in de praktijk. Iedereen heeft zijn eigen leerstukken en daarom hanteer ik geen toelatingseisen, omdat ik niet geloof dat alle kennis te behalen is in papiertjes en diploma's, veel mensen hebben al zoveel levenservaring en kennis in huis. Zo ben ik er van overtuigd dat je nog niet alles in huis hoeft te hebben de training te volgen, maar dat Mind-Walk trainer zijn en worden een constant proces is, net zoals het leven. Mis je na de cursus nog iets van tools, dan ben ik er van overtuigd dat je dat gaat doen om te ontwikkelen om Mind-Walk goed door te geven in de praktijk, de ene trainer geeft het zo door, de andere trainer wil zich nog net iets meer specialiseren in yoga of mindfulness, maar veelal trek ik deelnemers aan met een rijkgevulde rugzak aan cursussen, opleidingen en trainingen dat Mind-Walk voelt als thuiskomen.

- Ben je als trainer verplicht om 10 trainingen achtereen te geven of kan dit ook in losse workshops aanbieden?

Mind-Walk wordt in cursusvorm van 10 weken aangeboden omdat we in 10 trainingen met thema's voor persoonlijke ontwikkelingen werken. Wil je een andere vorm aanbieden mag dat we noemen het dan meestal Mind-Walk Special of XXL of mind-walk workshop, maar duidelijk moet blijven dat de basiscursus wat anders is. Maar je mag wel de naam gebruiken. We leren je zelfs hoe je zelf nieuwe trainingen en cursussen samenstelt en we wisselen veel uit in onze community van trainers.

- Mag je inhoudelijk zelf de les bepalen hoe je hem aanbiedt?
(natuurlijk wel met de tools die geleerd zijn):
Elke training heeft een aantal vaste onderdelen die passen bij het thema, dit kunnen mind-walk pose reeksen zijn (vergelijkbaar met yoga asana's) ademhalingsoefeningen, meditaties/ visualisaties met of zonder gebruik van kleine materiaal en natuurlijk de meditatieve wandeltechnieken. Je mag als trainer wisselen met oefeningen die beter bij jou passen, het is juist zo belangrijk er je eigen flow aan te geven, binnen de mind-walk methode. Past een oefening niet bij je? Praat met andere trainers binnen het online platform over een alternatief zodat het echt jouw training wordt. Je kunt mind-walk vergelijken met een hele mooie mandala, de lijntjes zijn al voor gekleurd, inkleuren doe je zelf en af en toe buiten de lijntjes kleuren mag ook.
Wijkt een training veel af, je loopt bijvoorbeeld, meditatief naar de plek waar je een uur yoga les gaat verzorgen, dan zeg ik: Noem het liever met invloeden van Mind-Walk. Maar als 80% overeenkomt met de methode mag je het gewoon Mind-Walk noemen.

-Mag je het anders noemen?
Tuurlijk als jij je laat inspireren door Mind-Walk maar je noemt het liever VerwonderWandelingen, HartsTochten of ZenMindful Walks, mag dat zeker ik zeg wel altijd: ere wie ere toekomt, ik prijs altijd van waar ik de inspiratie vandaan heb gehaald en denk daaarin: Zoals jij een ander behandeld wil je ook zelf behandeld worden.

Uiteindelijk dienen we één hoger doel: Mensen de voordelen meegeven en hoe we dat noemen, is niet relevant, als de resultaten maar behaald worden.

- Is er ook iets als licentie? Of ben je echt klaar na de cursus?

Na de cursus mag jezelf Mind-Walk trainer noemen, het mind-walk logo gebruiken, Mind-Walk groepen starten en alle flyer teksten en quotes gebruiken. Er is geen toetsmoment, ik behoud officieel wel het recht om de licentie in te trekken. Maar eerlijk, er is nog nooit een licentie ingetrokken, Mind-Walk trainers zijn visitekaartjes van de organisatie, als je goede trainingen verzorgt is er geen reden om de licentie in te trekken.

Om onze neuzen de zelfde richting uit te houden hebben we daarom gekozen om te bijscholen met specialisaties en te verbinden met meet-ups, maar dit is niet verplicht.

Ik schreef er pas nog dit over:

Je voelt je verbonden met Mind-Walk, de filosofie en de methode en onze warme verbindende community of niet. Daar is geen certificering voor nodig.

Ik zeg dit al jaren: het licentie systeem was aanvankelijk ontworpen zodat er geen wildgroei zou ontstaan van sessies die de naam Mind-Walk droegen maar geen Mind-Walk meer waren.

Na 7 jaar de teacher training in de praktijk te hebben doorgeven, ben ik mij inmiddels er van bewust dat Mind-Walk een levensstijl is, die je wél of niet uitdraagt en dat het hebben van een licentie systeem overbodig is. Bijscholen en specialiseren, naar meet ups gaan doen we omdat we willen leren, groeien en ontwikkelen en om met elkaar uit te wisselen, niet omdat het voelt als een verplichting.