

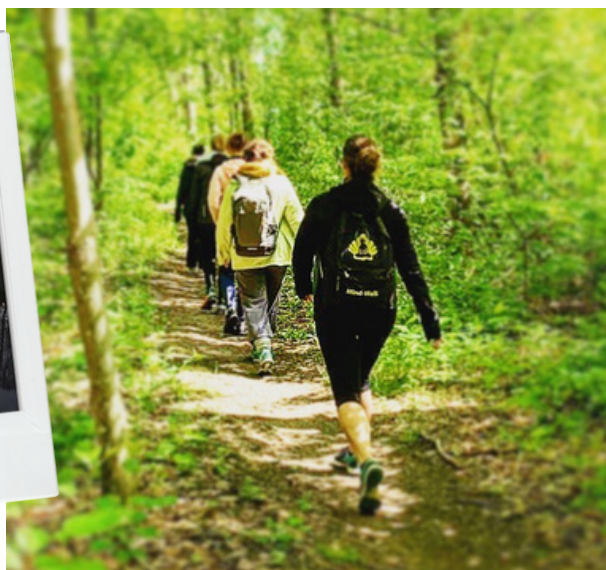


**Mind-Walk**  
Een mindfulness based  
outdoor cursus.  
Die de fysieke en de mentale  
gezondheid verbetert.



## Wandelen op recept

**Wil jij als Mind-Walk trainer  
de natuur op recept aanbieden?**



Hartelijk dank voor je  
enthousiasme voor:  
Wandelen op recept!



**Bij Mind-Walk & Innerkompas Gidsing zetten we ons met diverse trainers dagelijks in om mensen outdoor in beweging te brengen en te coachen.**

En nu kan dit op dokters recept!

Wandelen op Recept is geen droom meer — het is werkelijkheid!

Voor mij een droom die langzaam maar zeker uit aan het komen is.

Jaren geleden sprak ik het uit:

Hoe fijn zou het zijn als Mind-Walk op doktersrecept zou worden uitgeschreven, de helende beweging toegankelijk maken voor iedereen die het nodig heeft. Of nog beter: het preventief word ingezet op de werkvloer?

En nu:

Artsen verwijzen door, bedrijven kiezen voor preventie.

En ik? Ik mag het wandelend voorbeeld zijn.

Stel je eens voor...

Dat jij mensen mag begeleiden naar rust, herstel en helderheid.

Dat jouw werk bijdraagt aan een gezondere wereld, terwijl jij leeft en werkt vanuit natuur, beweging en betekenis.

Dat je elke dag doet waar je blij van wordt — en anderen daar weer mee inspireert.

In mei start de allereerste jaaropleiding:

**Wandelen op Recept:**



## Een unieke train-de-trainer, waarin vier krachtige opleidingen samenkomen:

- Mind-Walk trainer
- Innerkompas Gids (natuurcoaching & systemisch werk in en met de natuur)
- Vitaliteitstrainer voor bedrijven
- Mind-Flow trainer

Dit is inclusief:

- De volledige methodiek & het stappenplan om zelf aan de slag te gaan
- Trainerscursussen Mind-Walk, Vitaliteit & Mind-Flow
- Diepgaande Innerkompas Gids opleiding
- Hoe je samenwerkingspartners (zoals huisartsen & welzijnsinstellingen) betreft
- **1 jaar lang begeleiding: coachcalls, masterclasses & intervisie**

**Voor wandelpioniers die echt zelf de verandering willen zijn die ze willen zien in de wereld**

Liever eerst ervaren of Mind-Walk trainer worden passend is voor jou?

[Mind-Walk trainer info](#)

of meld je direct aan: [Mind-Walk trainer](#) worden,  
*De Mind-Walk teacher training vormt de basis voor wandelen op recept*

**Dreams do come true**



# Welkom

Wat leuk dat je interesse hebt om de brug te slaan tussen, gezondheid, vitaliteit en natuur.

Stel je eens voor: Dat jij mensen begeleidt naar rust, herstel en helderheid. Dat jouw werk bijdraagt aan een gezondere wereld, terwijl jij leeft en werkt vanuit natuur, beweging en betekenis.

Dat je elke dag doet waar je blij van wordt — en anderen daarmee inspireert.

In mei start de allereerste jaaropleiding Wandelen op Recept: Een unieke train-de-trainer waarin vier krachtige opleidingen samenkomen:

- Mind-Walk Trainer
- Innerkompas Gids (natuurcoaching & systemisch werk)
- Vitaliteitstrainer voor bedrijven
- Mind-Flow Trainer

Wat je krijgt:

- De volledige methodiek & het stappenplan om zelf aan de slag te gaan
- Trainerscursussen Mind-Walk, Vitaliteit & Mind-Flow
- Diepgaande Innerkompas Gids opleiding
- Hoe je samenwerkingspartners (zoals huisartsen & welzijnsinstellingen) betreft
- 1 jaar lang begeleiding: coachcalls, masterclasses & intervisie

Voor wie? Voor wandelpioniers, net als mij met een hart voor mentale en fysieke gezondheid, die echt zelf de verandering willen zijn die ze willen zien in de wereld ❤️



# Data & Opleidingsstructuur

## Opleidingsstructuur (10 basis opleidingsdagen)

- Mind-Walk Trainerscursus (2 dagen)
- Wandeltherapie en Natuurcoaching - Innerkompas Gids (4 dagen)
- Mind-Flow (1 dagdeel)
- Vitaliteitstrainer voor bedrijven (1 dagdeel)
- 2 live terugkomdagen ( in overleg gepland)
- 10 online coachcalls, masterclasses en intervisiebijeenkomsten

## Plus 4 verdiepende bonusmodules:

- Aandoeningen op recept: differentiaties & lotgenotengroepen
- Looptechnieken bij verschillende doelgroepen
- De weg naar de praktijk: samenwerking met huisarts, gemeente en welzijn
- De weg naar de werkvloer: preventieve inzet bij bedrijven
- De weg naar de instelling: Mind-Flow binnen intramurale zorg

## Opleidingsdata (meerdere routes):

Online & offline mogelijk — **online start direct, contactmomenten in overleg**

### Route 1:

- **12 & 13 mei (Mind-Walk)**
- 16 & 17 juni (Innerkompas Gids)
- 30 juni & 1 juli (Innerkompas Gids)
- 21 & 22 juli (Mind-Flow & Vitaliteit)

### Route 2:

- 1 & 2 juni (Mind-Walk)
- 16 & 17 juni (Innerkompas Gids)
- 30 juni & 1 juli (Innerkompas Gids)
- 21 & 22 juli (Mind-Flow & Vitaliteit)

### Route 3:

- 1 & 2 september (Mind-Walk)
- 22 & 23 september (Innerkompas Gids)
- 13 & 14 oktober (Innerkompas Gids)
- 3 & 4 november (Mind-Flow & Vitaliteit)
- 

Summerschool: mogelijk bij voldoende interesse (zomer 2025)

Maandelijksse bijeenkomsten: Elke 1e donderdag van de maand (m.u.v. augustus)

## Wandelen op Recept Masterclasses:

- 5 juni: De route naar Wandelen op Recept
- 3 juli: Meest voorkomende aandoeningen op recept
- Vanaf september: vervolgmodes



# Wandelen op recept

Meer info over de losse modules:

- Mind-Walk: [mind-walk.nl/trainerscursus-live](http://mind-walk.nl/trainerscursus-live)
- Innerkompas Gids: [mind-walk.nl/specialisaties/innerkompas-gids](http://mind-walk.nl/specialisaties/innerkompas-gids)
- Mind-Walk voor bedrijven: [mind-walk.nl/specialisaties/mind-walk-voor-bedrijven](http://mind-walk.nl/specialisaties/mind-walk-voor-bedrijven)
- Mind-Flow: [mind-walk.nl/specialisaties/mindflow](http://mind-walk.nl/specialisaties/mindflow)

Word jij ook Wandelen op recept, Beweeg Begeleider voor een gezondere samenleving?

De investering is normaal:

€1887

Maar omdat het een pilot is, de eerste ronde **€1555**

Deze is opgebouwd uit

Mind-Walk teacher training €555

Innerkompas Gids opleiding €888

Mind-Flow module: €111

Mind-Walk voor bedrijven €111

Wandelen op recept, jaar traject en begeleiding: €222

Pakketkorting: €1555 inclusief btw bij eenmalige betaling

Betaling in 12 maandelijkse termijnen mogelijk €155

Liever eerst ervaren of Mind-Walk trainer worden passend is voor jou?

[Mind-Walk trainer info](#)

of meld je direct aan: [Mind-Walk trainer](#) worden

(dit is namelijk de instap vereiste voor het wandelen op recept traject)



Ontzettend trots en dankbaar ben ik dat de lessen die ik heb mogen ontvangen tijdens mijn tocht naar Santiago, al zoveel mensen hebben mogen begeleiden op hun eigen persoonlijke pad.

Ik heb deze ervaring mogen combineren met mijn expertise en achtergrond als maatschappelijk werkster. Zo is de methode ontstaan waarin ik Innerlijk Kompas-gidsing en systemisch werk inzet, in en met de natuur – zowel voor teams als in één-op-één begeleiding.

Dankbaar ben ik dat ik al jaren een wandelend voorbeeld mag zijn, waarin ik instellingen begeleid met organisatieopstellingen in de natuur en werk met systemische werkvormen.

Ook binnen welzijnsinstellingen mag ik mensen begeleiden die niet vanzelfsprekend naar buiten kunnen. Voor hen breng ik de natuur naar binnen.

En nu voelt het alsof dit alles bekroond wordt: de samenwerking met huisartsen, praktijkondersteuners, gemeenten en welzijnsinstellingen die doorverwijzen naar Mind-Walk – voor stressreductie, het overbruggen van wachttijden of voor individuele begeleiding vanuit mijn expertise als Innerkompas Gids.

Graag leer ik jou ook hoe je deze bijzondere weg kunt bewandelen.

Voor mij is dit het mooiste werk dat er is – en dat deel ik graag met jou!

Heb je vragen? Schroom dan niet om een walk & talk met mij in te plannen.

