



"Huizen op de dijk"; spitsboog is als verbinding tussen stad en natuur.; de werkplek van een wandelcoach. (Foto: J. van Eijnatten)

## Samen verder komen

za 23 jan 2021, 14:20

**Jolanda van Eijnatten van "Praktijk Together" in Tiel slaat, na meer dan 20 jaar onderwijs, een ander pad in en focust zich met passie volledig op (wandel)coaching van volwassenen met spanning, angst en stemmingsklachten, zoals stress, faalangst, onzekerheid, perfectionisme, burn-out en depressie.**

Tiel - Als midden-vijftiger heeft Jolanda een schat aan (levens)ervaring en kennis, waaruit zij kan putten.

Jolanda: "In het verleden heb ik zelf veel baat gehad bij therapie en coaching en die extra hulp gun ik iedereen. Coaching is een investering in jezelf; je vergroot je zelfkennis, -reflectie en inzicht en werkt actief aan je eigen ontwikkeling."

Loop je vast?

Op momenten dat het even tegenzit kan een coach je helpen te onderzoeken wat je wilt (veranderen) en hoe het anders kan. Een coach ondersteunt je hierbij, door je op een andere manier naar je problemen te laten kijken.

Jolanda: "Ik zeg niet wat je moet doen. Ik luister en vraag je naar je eigen gedrag te kijken en stimuleer je je eigen mogelijkheden te ontdekken."

Welk pad kies jij?

Jolanda: "Ik coach volwassenen, die niet lekker in hun vel zitten, op een oplossingsgerichte positieve manier. Maar ook mensen die zo uit balans zijn, dat ze geen uitweg meer zien, ga ik niet uit de weg. Uitgangspunt is wat jij wilt veranderen, in jouw tempo op een voor jou goede manier. Er is aandacht voor het verleden, de toekomst en het hier-en-nu. Ik vind de gestelde doelen, maar vooral de weg daarnaartoe van belang."

Wandel je mee?

De toegevoegde waarde van wandelcoaching is volgens Jolanda, dat je letterlijk en figuurlijk in beweging komt en er ruimte ontstaat om bij jezelf "stil te staan". Jolanda: "Het blijkt dat over jezelf praten tijdens een wandeling als prettig wordt ervaren; al lopend praten en even alle aandacht voor jezelf. Naast wandelcoaching, bied ik ook face-to-face coaching en e-coaching (of een combinatie daarvan)."

De eerste drie maanden van dit jaar: 30% korting !!! op de eerste 5 sessies.

Neem de eerste stap door contact op te nemen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Meer informatie is te vinden op de website

[www.praktijk-together.nl](http://www.praktijk-together.nl)

Bellen of mailen kan ook:

06 272 292 82

[info@praktijk-together.nl](mailto:info@praktijk-together.nl)