

Mind-Walk®

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

In het trainingsweekend leer je in drie dagen hoe je een loopgroep begeleid met de Mind-Walk methode.

Je krijgt:

10 uitgewerkte trainingen

10 thema's

Mindful bewegen:

4 meditatieve wandeltechnieken

Invloeden uit yoga, tai chi, moderne dans.

Mindfulnessstraining

Gebruik verrassende materialen



*Mind-Walk, mindful wandelen met invloeden uit yoga en meditatie.
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 trainingsweekenden worden ook op locatie georganiseerd in samenwerking met gaststudio's. Wil je als studio een Mind-Walk weekend hosten? neem dan contact op.

Leuk dat je interesse hebt om Mind-Walk trainer te worden! Onderstaand vind je achtereenvolgens wat algemene info, daarna volgt de info over het weekend zoals hij hier in het zuiden wordt gegeven op ons prachtige landgoed Terworm, korte uitleg over een weekend op locatie en afsluitend de veelgestelde vragen. Trainingsdagen op uitnodiging zijn ook mogelijk, dit gebeurt in goed overleg met de gaststudio. Als er nog vragen zijn hoor ik dit graag.

Mocht je je wel in willen schrijven dan graag in de reply email vermelden aan welk weekend je wenst deel te nemen.

Let op: Na terugzenden van het inschrijfformulier ontvang je een factuur, eerder hoeft je het cursusbedrag nog niet over te maken!



Mind-Walk® trainers willen niet
alleen inspireren,
Maar ook écht wat veranderen.
Wees zelf de verandering die je in
deze wereld hoopt te zien

Mind-Walk® Trainerscursus

Mind-Walk, mindful wandelingen met invloeden uit de yoga, aandachtstraining, ontspannings- en ademhalingstechnieken en meditatie.

- Praktijkgerichte driedaagse (outdoor) cursus;
- Je leert 10 trainingen geven aan de hand van 10 thema's volgens de Mind-Walk methode;
- 4 meditatieve wandeltechnieken;
- Gebruik van materialen binnen mind-walk outdoor trainingen wordt uitvoerig behandeld
- oefeningen met invloeden uit yoga en tai chi;
- oefeningen vanuit mindfulness based training
- Na afloop ga je naar huis met een ready to use handleiding waarin alle trainingen uitvoerig in staan beschreven.

Dit is een driedaagse cursus, waar ervaringsleren voorop staat. Volgens de Mind-Walk filosofie kun je de oefenstof niet overbrengen aan cursisten als je deze niet zelf ervaren hebt, daarom staat het gehele weekend in het teken van zelf ervaren. In het weekend worden de 10 trainingen die in een reguliere Mind-Walk cursus worden aangeboden behandeld. Mind-Walk bestaat dus uit 10 trainingen, met 10 verschillende thema's, 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 opgebouwd voor beginners op het gebied van yoga en mindfulnesstraining. In het driedaagse trainingsweekend worden op dag 1 de eerste 5 trainingen uitvoerig behandeld, het is een praktische cursus dus we gaan zelf de natuur in en ervaren alle oefenstof zelf. Op de tweede en derde trainingsdag komen de andere 5 trainingen aan bod. Na afloop van het weekend mogen de cursisten starten met het geven van de Mind-Walk trainingen, of bij collega's meelopen als hier behoefte aan is. Ook spreekt voor zich, dat daar waar je nog ontwikkeling behoeft je bij vele van onze collega's in opleidingsland voor verdiepingscursussen terecht kunt, in drie dagen krijg je een praktische cursus met heel veel handvatten om aan de slag te gaan. Hoe snel jij aan de slag kunt, heeft te maken met de bagage die je vanuit jou zelf meebrengt naar de cursus.

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 waar de oefenstof in beeld staat. De meeste kunnen dus na het weekend al een start maken met een eigen groep.

In het weekend 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.

Totaal prijs: €390,40

De eerste stap om ergens te komen, is besluiten dat je niet wilt blijven waar je bent.



Info Weekend Zuiden:

Start: Vrijdagmiddag 13.00

Adres: Yogacentrum Landgraaf, SUN-plein 47
6373 LJ Landgraaf

We starten de dag met een welkom en een introductie, kleine historie over Mind-Walk waarna we meteen aan de slag gaan. Programma eindigt rond 16.30/ 17.00. (tijd is bij mind-walk altijd maar een indicatie)

Het programma op zaterdag en zondag start om 10.00. Ervaring leert dat we op zondag vaak wat eerder klaar zijn rond 16.00, maar dit ligt aan de groep en de input. De dagindeling ziet er normaal als volgt uit: (tijd is relatief, het is vooral een heerlijk ontspannen weekend ook voor de aanstaande trainers, een mini retreat)

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.

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 schoenen en sokken mee te nemen, voor als deze nat worden.

Dan rest mij jullie alleen nog een mooie week te wensen. En als er nog vragen zijn kun je altijd contact met mij opnemen.

Ik verheug me enorm om een nieuwe groep trainers te mogen begeleiden. Hopelijk zien wij elkaar snel.

Warme groetjes,

Jacqueline Smeets



**Mind-Walk trainingsweekend op GASTLOCATIE*

Als je de cursus volgt in Limburg onze vaste trainingslocatie dan zijn de cursuskosten €390,40. Hier is geen overnachting bij inbegrepen omdat Mind-Walk in Limburg is ontstaan en zo ook in beginselen alleen aan collega's werd onderwezen. Later werd de vraag door het hele land steeds groter, dus ben ik, Jacqueline Smeets ook op locatie cursussen gaan verzorgen. Om de kosten voor jullie als trainers zo laag mogelijk te houden heb ik daarom besloten daar geen aparte all in prijs voor te rekenen, maar eerlijker wijze alleen mijn gemaakte kosten aan km's en een overnachting in een bed en breakfast door te bereken, dit hoeft voor mij allemaal geen luxe te zijn dus de kosten vallen meestal niet zo hoog uit. Juist om deze kosten zo laag mogelijk te houden bereken ik dit pas achteraf door het te delen door het aantal trainers. Wat dus altijd voordeliger is dan een vast bedrag hanteren.

Voorbeeld: Zeeland vanuit Heerlen is 219km retour a €0.19 =83,22 plus de kosten van overnachting zeg €50 euro =€133 (prijzen zijn indicatief) als er 10 deelnemers zijn zou dit uitkomen op €13.30 met 5 trainers €26 euro. Als ik dus vaste prijsstelling a €25 euro zou rekenen op het totaalbedrag en er zouden meer trainers zijn dan zou ik er op gaan "verdienen" en dat is helemaal niet mijn insteek.

Ik zeg altijd: "Ben dankbaar voor wat je hebt, krijg wat je verdient en geef wat je kunt missen." Ik gun iedereen om de voordelen van Mind-Walk te ervaren: Vandaar deze constructie, ik bereken op locatie dus ook niet de uren die ik onderweg ben of van huis ben, jullie krijgen precies dezelfde cursus als op onze vaste trainingslocatie. Mocht je deze kosten niet willen maken ben je natuurlijk altijd vrij om de cursus te komen op onze vaste trainingslocatie in het mooie Limburgse Land in Heerlen.

Veelgestelde 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. De voordelen van de verschillende stromingen zijn inmiddels wetenschappelijk bewezen, je kunt je dan wel voorstellen welke voordelen je kunt gaan behalen als je gaat mind walken.

- *Kan iedereen Mind-Walk trainer worden?*

Ja in principe wel, er zijn geen toelatingseisen. Onderstaande quote geldt dus ook voor aankomende trainers. 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. Maar er zijn geen opleidingseisen, dus zelfs mijn buurvrouw kan meedoen? Ja in principe wel ja. Maar 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 het ervaringsweekend 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 om het weekend te volgen, maar dat Mind-Walk trainer zijn en worden een constant proces is, net zoals het leven.

- *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 je het Structurele Mind-Walk noemen of mind-walk workshop, maar duidelijk moet blijven dat de basiscursus wat anders is. Maar je mag wel de naam gebruiken.

- *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, meditatie/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.

- *Bepaal je zelf de prijs van de trainingen?*

Er staat een minimum prijs voor een mind-walk cursus van €60 euro per deelnemer, hoger mag altijd. De minimum prijs is om oneerlijke concurrentie te voorkomen, hoewel we bij mind-walk niet geloven in concurrentie, we denken namelijk dat iedereen z'n eigen mensen aantrekt zou het niet eerlijk zijn als in het ene dorp dmv subsidie mind-walk wordt aangeboden voor 2 euro per les en het dorp verderop voor 6 euro om alle trainers een eerlijke prijs te gunnen hebben we vanaf €60 dit is inclusief €10 euro materiaal dus maar 5 euro lesprijs. Meeste trainers hanteren een cursusprijs van €75, maar zoals gezegd hier ben je vrij in, zolang het boven €60 blijft. The sky is the limit, je trekt aan wie jij in je les wilt, zie Mind-Walk als een krachtige tool, een prachtige methodiek. Net als een personal trainer kun je kiezen om bekende Nederlanders te trainen of om juist in te zetten met mensen in de krachtwijken.

- *En is er ook iets als licentie? Of ben je echt klaar na de cursus?*

Ja en nee, je bent voor 2 jaar na de cursus in principe klaar, je 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 wel het recht om de

licentie in te trekken bij slechte geluiden. Maar ik zou mijzelf niet zijn, als ik niet eerst met de trainer zou gaan kijken waardoor de slechte geluiden worden veroorzaakt. En samen dan naar een passende oplossing gaan zoeken.

Omdat ik niet geloof in maandelijkse contributie of torenhoge kosten heb ik gekozen voor deze licentie constructie ik ben namelijk ervan overtuigt dat mind-walk zo mooi is dat je wel bijscholing wilt volgen, met iedere bijscholing verleng je je licentie met 2 jaar. Dus ook als je beslist over 2 jaar een webinar te volgen van bijvoorbeeld mind-walk voor bedrijven die nu €25 euro kost verleng je je licentie met 2 jaar. De licentie is ingevoerd omdat ik niet geloof in toetsmomenten, dit is de Mind-Walk manier om de kwaliteit te waarborgen. Wil je na 2 jaar je licentie niet verlengen ? Geen probleem, dan scheiden onze Mind-Walk wegen gewoon, dan mag je gewoon verder met Zen-Walking of Yoga - Wandelen of hoe je je cursus wilt noemen, maar dan mag je de naam Mind-Walk niet meer gebruiken aangezien het een geregistreerd merk is. Maar goed daar hoeft je na de cursus je de eerste 2 jaar geen zorgen over te maken.

- *Zijn er overnachtingsmogelijkheden in de buurt?*

In de buurt van het Yogacentrum zijn zeker mooie overnachtingsmogelijkheden. Wij hebben er een paar op een rijtje gezet:

[-Landgoed Overste Hof](#)

Bevindt zich op 6,6 km afstand van de startlocatie

- [b&b Op d'r Sjeet](#)

Bevindt zich op 3,4 km afstand van de startlocatie

- [Camping de watertoren](#)

3,5 km afstand van de startlocatie

Verder ligt er in Heerlen, op zo'n 10 minuutjes rijden van de startlocatie, een prachtig [Van der Valk](#) hotel.