

**Op stap op zak**



# Op stap op zak

## Ken Vingerhoets

“Wij maken grote reizen om dingen te zien waarop we in onze eigen woonplaats geen acht slaan.”

Plinius De Oudere

© 2022, Ken Vingerhoets

Auteur: Ken Vingerhoets, met dank aan Mindful Run

Coverontwerp: Ken Vingerhoets

Uitgegeven in eigen beheer i.s.m. Brave New Books

Eerste druk maart 2022

ISBN: 9789464487114

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Voorwoord

Dit boek gaat over wandelen. Bewust wandelen. Mindful wandelen dus.

Het bevat vele oefeningen die je helpen om het moment bewust te ervaren. Iets wat niet altijd even gemakkelijk is. Wij mensen hebben namelijk zo'n 50.000 gedachten per dag, waardoor we het huidige moment niet bewust ervaren. Door middel van deze oefeningen richt je je aandacht op het hier-en-nu, waardoor je uit je hoofd komt en in het enige échte leven stapt: hier-en-nu.

Na het ervaren van een burn-out ben ik zelf met mindfulness in aanraking gekomen. Iets wat mijn leven voorgoed in positieve zin veranderd heeft. Mindfulness heeft mij bewust gemaakt van de processen die in mij plaatsvonden. Dat ik zelf alles veel erger maakte dan dat het was. Dat ik zelf mijn geluk saboteerde. Door mindfulness ook toe te passen tijdens het wandelen ben ik nóg meer gaan genieten van de tochten die ik maakte. En dat gun ik jou ook.

Ik wil Ken dan ook hartelijk danken voor het schrijven van dit boek.

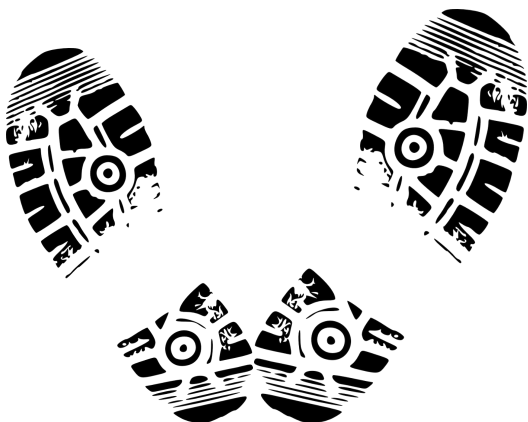
Ken neemt jou namelijk mee op pad en helpt je om jouw bewustzijn te vergroten voor zowel jezelf als ook je omgeving. Zodat je een (nog) intensere beleving ervaart en (nog) meer gaat genieten van jouw wandelingen.

Hij heeft mij aangenaam verrast door de speelse vorm van schrijven, de leesbaarheid (snel en makkelijk) en de leuke oefeningen! De 5 4 3 2 1 oefening is mijn grote favoriet!

Het is een waardevolle aanvulling aan je boekencollectie. Maar laat hem vooral niet in de kast staan. Stop hem in je zak en ga op stap. En genieten maar!

Myriam Demas

Mindful Run België



# Inhoudsopgave

Introductie

Waarom wandelen?

Praktisch

Waar kan ik wandelen?

Wanneer wandel ik best?

Wat heb ik nodig?

Hoe kan ik wandelen?

Oefeningen

Visueel	
Auditief	
Tast	
Reuk	
Smaak	
Combinatie van de 5 zintuigen	
Ademhaling	
Stappen	
Coaching	
Bodyscan	

Bronnen

Slotwoord

# Introductie

Welkom!

Ik ben Ken: coach, fervent wandelaar, en schrijver. Het resultaat van deze drie passies heb je nu in je handen.

Na een opleiding psychologie (afgestudeerd aan de UGent in 2013) heb ik in 2021 mijn certificaat tot wandelcoach via Mindful Run behaald. Sindsdien werk ik te Meise als wandelcoach en psycholoog via Op Stap Met Ken en bij Yoga Conversations, een praktijk die ik samen met mijn vriendin Charlotte beheer.

Naast de coachingsessies wou ik ook graag iets tastbaar maken omtrent wandelcoaching: een boek. In pocketformaat bovendien: zo kan je dit boekje steeds meenemen tijdens je wandelingen!

Het boek start met enkele praktische aspecten omtrent wandelen; de focus ligt echter op laagdrempelige oefeningen die je tijdens je volgende wandeling kan doen, alleen of per twee. Bovendien zijn de verschillende oefeningen gegroepeerd per thema.

Bij mindfulness draait het om actief aanwezig zijn in het hier en nu. Tijdens mindful wandelen gaan we dan ook bewust bezig zijn met zowel de omgeving waarin we wandelen, als ons lichaam tijdens dit stappen.