

SpiritWalk-update lente 2014

Een nieuw seizoen, een fris begin...

Spiritwalk wenst jou een heerlijk, gezond en ontspannen lente toe met veel geluk en buitenplezier. De afgelopen weken hebben we al meer zonuren gehad dan we 'normaal' in Nederland gewend zijn, we rekenen op een mooie voorbode voor de SpiritWalk-wandelingen die ook weer gestart zijn. Wil je een zondagochtend onvergetelijk maken en benutten om een frisse start te maken? We ontvangen je graag!

Feitelijk is iedere dag een nieuw begin, een mogelijkheid om veranderingen door te voeren en het leven een nieuwe wending te geven. Deze SpiritWalk-update is ook een nieuwe wending, juist omdat we regelmatig vragen krijgen over onze ervaringen en plannen. Graag informeren we jou, als SpiritWalk geïnteresseerde, hierover.

Data van de SpiritWalks in 2014

De data staan op de website en de eerste aanmeldingen druppelen binnen. Vanwege de interesse in de SpiritWalks op maat, zullen we dit jaar slechts vier reguliere SpiritWalks organiseren. Bij elke wandeling organiseren we uiteraard een heerlijk biologisch ontbijt. Maximaal aantal deelnemers is 10 personen, dus reserveer nu alvast je plekje:

- zondag 13 april - starttijd 7:00; [Aanmelden voor de wandeling kan hier](#) (nog plekken vrij)
- zondag 18 mei - starttijd 6:00; [Aanmelden voor de wandeling kan hier](#) (nog enkele plekken vrij)
- zondag 22 juni - starttijd 6:30; [Aanmelden voor de wandeling kan hier](#) (nog plekken vrij)
- zondag 28 september - starttijd 7:30; [Aanmelden voor de wandeling kan hier](#) (nog plekken vrij)
- zondag 26 oktober **Dag van de Stille** - starttijd 11:00; [Aanmelden voor de wandeling kan hier](#)

Om iedereen een mogelijkheid te geven om mee te gaan, rekenen we op je deelname na aanmelding!

SpiritWalks voor bedrijven en andere 'teams'

In de voorgaande jaren hebben meerdere bedrijven gebruik gemaakt van een vroege opfrisser. Zo gingen we onder andere op pad met een salesteam, een marketingteam, al het personeel van een winkel, maar ook alle internationale sprekers van een TEDx event. Daarnaast vinden we het leuk om SpiritWalks te organiseren voor (vrienden)groepen.

Alle maatwerk wandelingen sluiten aan op de gelegenheid en zijn te combineren met een training of andere activiteit. Wil je met een groep mensen een echte opfrisser te organiseren? Reserveer dan een eigen geheel verzorgde SpiritWalk (minimaal 5 personen) in de vroege ochtend of in de schemering. Een unieke groeps-ervaring!

Dopper bij reservering

Wil je jouw wandeling extra duurzaam maken? Dat kan!

Iedereen die tijdens de lente van 2014 (21-03-2014 t/m 20-06-2014) een echte SpiritWalk reserveert voor 2 of meer personen, ontvangt een gratis [Dopper](#) van ons. SpiritWalk is zelf fan en allemaal drinken wij dagelijks uit onze eigen SpiritWalk Dopper, op deze manier zorgen we samen voor minder afval en dragen we bij aan drinkwaterprojecten in Azië en Afrika. Bovendien bevat deze fles geen weekmakers (zoals in de SPA of Evian flesjes), dus het is ook nog eens enorm gezond.

Let op: Deze aanbieding geldt alleen voor betalende deelnemers. Vermeld bij reserveren *SPIRITDOPPERLENTE* bij jouw reservering.



Dag van de Stilte

Uit onderzoek blijkt al jaren dat de natuur en stilte een helende werking hebben. Om af en toe te ontsnappen aan de dagelijkse drukte is een SpiritWalk dus de perfecte oplossing! Om extra aandacht te geven aan het thema 'stilte' doet SpiritWalk dit jaar, net als voorgaande jaren, weer mee aan de Dag van de Stilte. Deze dag vindt ieder jaar plaats op de dag dat de wintertijd ingaat, dit jaar op zondag 26 oktober. De speciale Stilte SpiritWalk vindt rond 11:00 in de ochtend plaats, in plaats van een ontbijt hebben we thee, koek en een gezonde snack. Wil je erbij zijn? Kijk dan alvast even op [SpiritWalk; Dag van de Stilte!](#)

Wandelcoaching

De organisatie van SpiritWalk bestaat uit coaches. In hun eigen praktijk maken ze regelmatig gebruik van het duingebied. Uit ervaring weten we dat een coachsessie in de duinen een enorme positieve boost kan geven. Een wandelcoachsessie kan bijvoorbeeld goed helpen om concrete stappen te maken in je carrière, een probleem van een andere kant te bekijken of een frisse blik op je relatie te bieden. Wil je concrete plannen maken voor je toekomst? Een persoonlijk gesprek in de duinen over jouw uitdagingen (privé of zakelijk) is een ideale mogelijkheid om meer succes en geluk te ervaren. Mail ons op info@spirit-walk.nl, dan nemen we contact met je op.



SpiritWalk- en duinweetjes

Wist je dat...

- het [SpiritWalk-team](#) al sinds 2008 iedere wandeling samen organiseert?
- het team bestaat uit [Hanne Martens](#), [Nouschka Wevers](#) en [Maarten Fijnaut](#)
- bijna alle SpiritWalk-wandelingen in Nationaal Park Zuid-Kennemerland (NPZK) plaatsvinden?
- het duingebied NPZK ruim 3.800 hectare groot is (en er dus genoeg te ontdekken valt!)?
- in de zomer van 2013 het [nieuwe bezoekerscentrum van NPZK](#) is geopend?
- een deel van de deelnemersbijdrage aan NPZK wordt geschonken?
- het SpiritWalk-team op 22 maart 2014 mee deed aan de eerste Dopperrun van 10km?
- Maarten Fijnaut in april in 'Het Haarlems Dagblad' staat met een interview over SpiritWalk?
- Op onze website ook [enkele boeken](#) staan, waar we je graag blij mee maken?

Tot snel!

Ben jij, net als wij, ook weer klaar voor de lente en daarmee het nieuwe SpiritWalk-seizoen? Dan hopen we jou snel (weer) te ontmoeten tijdens een van onze wandelingen! Heb je vragen of suggesties, laat het ons weten, we horen graag van je!

Ontspannen groet,

Het SpiritWalk team

Hanne Martens, Nouschka Wevers en Maarten Fijnaut

Geen interesse?

Er zijn altijd mensen, die voldoende rust ervaren en of helemaal geen rust nodig hebben. We willen je dan ook echt niet lastig vallen met zaken waar je geen behoefte aan hebt. Dus heb je geen interesse in deze SpiritWalk-update? Laat het ons even weten via info@spirit-walk.nl

