

# Wil je meer verdieping?

Loop deze en/of andere wandelingen ook eens met een coach.

Kijk op [www.onderhoudvanjezelf.nl](http://www.onderhoudvanjezelf.nl)  
of [www.op-krachtstroom.nl](http://www.op-krachtstroom.nl)

## de pauzewandeling

*Samen op pad om even stil te staan*

**Kaartspel voor buiten**

Aantal deelnemers: 2-30  
Speelduur: 45-120 minuten  
Vanaf 14 jaar

[www.depauzewandeling.nl](http://www.depauzewandeling.nl)

# Speluitleg

**Kaartspel voor buiten**

## de pauzewandeling

*Samen op pad om even stil te staan*

**Tussen de middag of aan het eind van de dag tijd voor jezelf nemen. Lekker de natuur in en genieten van de omgeving. En ondertussen bewust even stilstaan bij wie je bent, wat je doet en of je jezelf daar goed bij voelt. Daarna kun je met nieuwe energie weer verder. Dat is de pauzewandeling.**

**Leer jezelf en je collega's beter kennen tijdens een ontspannende wandeling. Voor of na het werk, tussen de middag of als teamuitje.**

**De pauzewandeling is een aanrader voor iedereen. Onderweg tijdens een wandeling in het bos, op het strand, in het park of in de buurt van je werk doe je eenvoudige oefeningen. Je bent lekker even buiten geweest, je bent in beweging en je leert iets over jezelf en/of over degene met wie je op pad gaat.**

## **Begin van het spel**

Kies de pauzewandeling die je wilt gaan doen. Er zijn verschillende thema's. Bedenk waar je wilt gaan wandelen en welke route je wilt lopen. Houd er rekening mee dat je 3-4 kilometer per uur loopt, omdat je onderweg soms stil staat om een oefening te doen. Neem de kaartjes mee naar buiten en neem een schrijfblokje en pennen mee, zodat je onderweg iets op kunt schrijven wat je wilt onthouden.

Er zijn verschillende thema's. Ook verschillen ze in niveau, wandelingen met enkele voetafdrukken zijn inhoudelijk luchtiger en wandelingen met meer voetafdrukken hebben vragen waarbij je meer uitgedaagd wordt om aan je persoonlijke ontwikkeling te werken. Bij de wandelingen met 5 voetafdrukken adviseren we om een professionele begeleider mee te nemen, zoals een coach.

## **Spelverloop**

- Je wijst iemand aan als spelleider. Deze persoon leest de kaartjes voor en bewaakt de tijd. Per oefening staat aangegeven hoe lang je er ongeveer over doet en of de oefening individueel, in 2-tallen of met de groep is. Ben je met een oneven aantal personen? Dan is er één 3-tal bij de oefeningen die je in 2-tallen doet. Je kunt bij de volgende oefeningen ook wisselen in de samenstelling van de groepjes.

- De genoemde tijd is een richttijd, natuurlijk mag je de pauzewandeling helemaal invullen zoals jij zelf wilt. Zorg er bij de oefeningen in 2-tallen voor dat je allebei even lang aan de beurt bent.
- Je begint met een stukje wandelen en na een aantal minuten leest de spelleider de eerste oefening voor. Neem de tijd om de oefening te doen. Soms doe je de oefening tijdens het wandelen. Voor sommige oefeningen blijf je op of rondom één plaats. Is de oefening klaar? Dan kun je met de groep even kort bespreken hoe iedereen de oefening vond en wat je eruit hebt gehaald.
- Vervolgens loop je weer een stukje en leest de spelleider de volgende oefening voor. Dit gaat zo door totdat je alle oefeningen gehad hebt. Heb je veel tijd? Dan kun je tussen-door langere stukken wandelen. Heb je te weinig tijd om alle oefeningen te doen? Dan kun je op een later tijdstip verder gaan waar je gebleven was. De kaartjes zijn genummerd op volgorde.

## **Het spel winnen**

Bij de pauzewandeling zijn er alleen maar winnaars. Het gaat niet om goed of slecht of wie de beste is. Je hoeft ook geen punten bij te houden, lekker gemakkelijk dus! Het gaat erom dat je samen met anderen lekker buiten geweest bent, misschien iets geleerd hebt en op een prettige manier écht contact met anderen én jezelf hebt. Veel plezier!