



Interview in **FIETSACTIEF**

Fiets4Fit Coaching staat in het maandblad FietsActief april '08! Een gehele pagina is gewijd aan de methodiek die Fiets4Fit toepast voor mensen met burnoutklachten. Met als titel 'Fiets je burn-out eruit.' En ook aandacht voor de workshops 'Fietsen tussen de bloembollen: hoe krijg ik weer nieuwe energie?' die nu in het voorjaar plaatsvinden.

In januari werd ik verrast door een telefoontje van FietsActief. Zij waren onder de indruk van de methode en wilden Fiets4Fit Coaching onder de aandacht brengen bij hun lezers. Het interview is geplaatst in het katern Fit & Actief, welke een thematische invulling heeft. Dit keer het thema burn-out.

Carien Karsten, psychotherapeut, burnoutdeskundige en auteur van 3 boeken rondom burn-out, geeft in dit katern haar visie op 'fietsen als therapie'. En ook Gert Otter, ervaringsdeskundige en maker van internetsite www.burnin.nl, geeft aan wat hem er weer bovenop geholpen heeft: "Ik ben veel de natuur in gegaan om te fietsen of wandelen..." aldus



Gert Otter.

Verder staan in dit katern tips om een burn-out te voorkomen, tests die je zelf kunt doen op internet en welke boeken je verder kunt lezen.



Hagel en sneeuw op de 1^{ste} lentedag

Door het winterse weer is de workshop 'Fietsen tussen de bloembollen' met 2 weken uitgesteld naar begin april. Toch heb ik 22 maart al wat bloeiende bollenvelden gespot, zoals de foto's laten zien. (neem contact op voor nieuwe data workshops via info@fiets4fit.nl)

8 mei Lezing 'Fietsen naar Santiago'

Zet alvast in je agenda.

Donderdagavond om 20.00 uur in de bibliotheek van Nieuw Vennep vertel ik over mijn ervaringen tijdens deze geweldige fietstocht. M'n twijfels en onzekerheden, euforische momenten en mijn groeiende hartstocht voor fietsen komen allemaal aan bod. Toegang € 5.-

Indien je deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen, stuur deze e-mail dan terug met de opmerking *afmelden*.