

# Interview

JULIANADORP - Zit je niet lekker in je vel? Durf je geen nee te zeggen? Twijfel je over een belangrijke beslissing in je leven? Of vind je het eenvoudigweg prettig om eens een goed gesprek te hebben met iemand die een luisterend oor heeft? Dan bestaat de mogelijkheid om tijdens een flinke strandwandeling de dingen eens goed op een rij te zetten. Met elkaar, groepsgevoels of in gesprek met Marcel Oosterbeek.

Marcel Oosterbeek is life coach. "Dat is iemand die de juiste vragen stelt. Ik ben geen mentor, ik zeg niet wat je moet doen. Ik geef je handreikingen. Ik ondersteun, help je op weg op je pad. Zweverig? Helemaal niet. Als je als life coach niet zelf stevig met je voeten in klei staat, kun je een ander ook niet begeleiden. Het is juist heel aards", licht Marcel Oosterbeek toe. Hij en zijn vrouw Joke lopen beiden mee tijdens de wandeling langs de vloedlijn. De verdieping in hun leven kwam een aantal jaar geleden. Marcel wist zijn hele leven niet wat hij 'wilde worden als hij later groot was'. Tot een paar jaar geleden. Joke is eerder met spiritualiteit in aanraking gekomen. Na een bezoek aan

een workshop Train de trainer in Amsterdam was Marcel een stap verder. "Ik heb die trainer een hand gegeven en hartelijk bedankt. En dat meende ik. Ik wist dat ontzettend rijk worden door anderen te trainen om trainer te worden niet mijn doel was. De volgende stap was naar Health Balance. Daar heb ik de opleiding Life coaching gevolgd en dat is waar mijn hart ligt. Ik voel

me er goed bij als ik iets kan bijdragen voor iemand." Marcel vertelt hoe de coaching op het strand ontstaan is. "Ik werd gebeld door een vrouw. Kende haar niet, maar ze had behoefte aan een gesprek." "Ik zei tegen hem: waarom neem je haar niet mee naar het strand?", vult Joke aan. Dat was het begin van de coachwandelingen. "Want wandelen is bij uitstek een manier

om in beweging te komen. Niet alleen lichamelijk, ook geestelijk. Door beweging kun je vastgeroeste patronen doorbreken of weer met een frisse blik naar dingen kijken." De gesprekken zijn uiteenlopend van aard. Wie met zichzelf in de knel zit, kan zich aansluiten. Maar iemand die een bepaald doel in zijn leven wil bereiken ook. "En kijk eens naar rechts. Heb je wel gezien waar je loopt? Alleen langs het water lopen en een goed gesprek voeren is al prachtig. Genieten van de natuur", lacht Joke Ooster-

beek. "Kinderen kunnen ook mee als ze willen. In eerste instantie had ik het idee, dat het lastig zou zijn voor jongeren, maar die gedachte heb ik aan de kant geschoven. Iedereen is welkom."

Wie een opening wil maken of iets wil afsluiten om ruimte te maken voor nieuwe dingen, kan zich vandaag, zondag, bij de wandeling aansluiten. Bel hiervoor met Marcel Oosterbeek: 06-44993240. De bijdrage is 5 euro, inclusief koffie, thee of warme chocolademelk.



## Dingen op een rij tijdens fikse wandeling

Wandelen is goed voor de geest. Marcel en Joke Oosterhuis weten daar alles van. Iedere laatste zondag van de maand nemen ze belangstellenden mee op hun wandeling langs het strand. Zwarte onderwerpen, lichte kost, wie praten wil kan dat doen. Lifecoach Marcel begeleidt hen desgewenst daarbij. (Foto: Albert Vermeulen)