

# Leer ontspannen wandelen met ChiWalking in slechts 3 uur



Ik heb zelf in de (wandel)schoenen van mijn klanten gestaan. Door pijn moest ik stoppen met wandelen. Ik verloor hierdoor niet alleen een hobby waar ik veel plezier aan beleefde, maar ik kwam ook minder buiten. Dat deed mentaal wat met me. Gelukkig ontdekte ik een eenvoudige oplossing, [ChiWalking](#). Lees hoe deze wandeltechniek mijn leven veranderde en hoe ik nu als gediplomeerd instructeur mensen met pijn help om weer ontspannen te lopen.

## Hoe ik besmet raakte met het wandelvirus

Als tiener raakte ik enthousiast over wandelen. Samen met mijn moeder liep ik de vierdaagse van Apeldoorn. Om ons voor te bereiden maakten we wandeltochten. Ik koester mooie herinneringen aan de gesprekken en de tijd die we samen wandelend doorbrachten. Bovendien genoot ik van de gezellige sfeer tijdens de georganiseerde wandelingen. Mijn passie voor wandelen bleef. Ik houd van lange afstandswandelingen tot kleine ommetjes in een stadspark. Door te wandelen kan ik mijn gedachten vrij laten stromen, voel ik me gezonder en ben ik ontspannen.

## Pijn belemmerde me bij het wandelen

Maar doordat mijn benen een verschillende lengte hebben en een voet tijdens het wandelen naar binnen kantelt, kreeg ik in de loop der jaren steeds vaker last van blessures. Bij een podoloog liet ik op maat gemaakte zooltjes maken. Ook ging ik stevige schoenen met een niet-buigzame zool dragen.

Helaas verergerde mijn heuppijn en mijn wandelschoenen bleven steeds vaker ongebruikt in de kast staan. Jarenlang zocht ik naar dé oplossing. Ik deed allerlei oefeningen en vroeg experts om advies. Uiteindelijk dacht ik dat ik de situatie maar moest leren accepteren. Voor mij geen meerdaagse hikes meer of lekker struinen in het bos.

## Een goede wandelhouding veranderde mijn leven



Tot ik op een dag op het internet een artikel over ChiWalking las. Daar ben ik heel dankbaar voor, want het veranderde mijn leven. ChiWalking is een wandeltechniek die gebaseerd is op de Chinese bewegingsleer Tai Chi. Ik leerde in een korte training hoe ik met een goede wandelhouding en een kleinere wandelpas weer ontspannen op pad kon gaan om te genieten van de natuur.

Hierdoor lukte het me uiteindelijk ook om weer langere afstanden te wandelen. Tegenwoordig doe ik zelfs mee aan challenges. Samen met the iceman Wim Hof heb ik 1000 meter barefoots op ijs gelopen. Ik liep in zestien uur een Kennedywandeltocht van 80 kilometer. En ik wandelde in het holst van de nacht tijdens de Nacht van de Vluchteling van Amersfoort naar Utrecht, een afstand van 40 kilometer.

## Gediplomeerd ChiWalking Instructeur en KWbN Wandeltrainer

ChiWalking bracht me zoveel vreugde in mijn leven terug dat ik hiermee andere mensen wilde gaan helpen. Ik liet me opleiden door Master Instructor Marion Meesters, de expert op het gebied van [Chiwalking in Nederland](#). Hierdoor ben ik sinds 2019 de ChiWalking Instructeur voor de regio Flevoland. Daarnaast ben ik aangesloten bij het landelijk netwerk ChiWalking/Running.

Ook blijf ik mijzelf voortdurend verder ontwikkelen op het gebied van wandelen. Ik volg als licentiehouders van de Koninklijke Wandelbond Nederland geregeld opleidingen en workshops. Zo ben ik KWbN Wandeltrainer en [FitStap trainer](#).

## Trek weer zelfverzekerd je wandelschoenen aan

Ik ben ongelooflijk blij dat ChiWalking in mijn leven is gekomen. Niet alleen kan ik zelf weer zelfverzekerd mijn wandelschoenen aantrekken. Ik verbeter er ook de levens van andere mensen mee. Of klanten nu heuppijn, rugpijn of pijn in hun knieën hebben, ik leer ze in een workshop van drie uur hoe ze weer ontspannen op pad kunnen gaan. Mensen uit heel Nederland weten mij te vinden, van Amersfoort tot Enschede en van Rotterdam tot Nijmegen. Laatst had ik een klant met de ziekte van Parkinson. Ze is vreselijk blij dat ze weer vaker naar buiten durft te gaan. Alleen al een half uurtje buiten lopen, kan je dag positief beïnvloeden. Dat is hoeveel verschil een workshop van slechts drie uur kan maken.

 <b>T</b> Ted Huijboom	 <b>I</b> Ingrid Vossen	 <b>M</b> Marion Peerdeman	 <b>M</b> Monique Engelman
★★★★★ 2 jaar geleden Steengoeie workshop gehad met waardevolle tips. En ook nog eens op een uiterst plezierige manier gebracht met veel aandacht voor mijn specifieke situatie (Parkinson). Evert gaat hier op een respectvolle manier mee om en heeft veel kennis. Ik weet zeker dat ik hier veel aan ga hebben.	★★★★★ 2 jaar geleden Enkele weken geleden heb ik een Chi Walking analyse gehad bij Aldefit. Het was fijn en nuttig om zo'n persoonlijke analyse te krijgen. Op het filmpje kon ik terugzien en kreeg ik uitleg waar mijn specifieke punten zaten en ik kreeg meteen tips ter verbetering zodat ik een meer ontspannen en effectieve wandelstijl kan bereiken. Het gaat om kleine veranderingen met een groot effect die je meteen in de praktijk kan brengen. Bedankt Evert!	★★★★★ 2 jaar geleden Vandaag heb ik de workshop chiwalking gevolgd bij Evert. Ik heb dit als zeer prettig ervaren. Na een video analyse zijn we aan de slag gegaan en met alle tips ga ik nu zelf verder oefenen. Heb er vertrouwen in dat me dit gaat helpen bij het wandelen, wat tot nu toe niet echt prettig ging.	★★★★★ 2 jaar geleden Evert is een vakkundig wandelinstructeur die mij een goede loopinstructie gaf. Aangezien ik Parkinson heb liep ik instabiel en onveilig. Nu een goede houding aangeleerd en geoeffend. Blij mee.

## ChiWalking-opties: workshop of analyse



In de individuele ChiWalking workshop van drie uur leer ik je de juiste wandelhouding, zodat je weer ontspannen kunt gaan wandelen. We gaan uitgebreid in op de diverse aspecten van ChiWalking, waaronder mindful wandelen, luisteren naar je lichaam en het aanpassen van je wandelpas als dat nodig is.

Wie eerst wil kennismaken met ChiWalking, kan deelnemen aan mijn individuele ChiWalking analyse van anderhalf uur. Hierin leer ik je hoe je je wandeltechniek eenvoudig kunt verbeteren. Als dit naar meer smaakt, kun je vervolgens deelnemen aan mijn workshop van drie uur voor een uitgebreider advies.

## Ervaar maximaal het verschil tijdens barefootwandelingen

Daarnaast organiseer ik maandelijks groepswandelingen op blote voeten in Almere. Onderweg doen we enkele oefeningen uit de ChiWalking wandeltechniek. Als je op blote voeten wandelt, ervaar je maximaal hoeveel verschil deze techniek maakt. Omdat barefootwandelen de meest natuurlijke manier van wandelen is, voel je direct of je te grote of te kleine passen maakt en of je een goede houding hebt.

Bovendien is het superleuk om op blote voeten te wandelen. We wandelen een uur ontspannen door mooie natuurgebieden en na afloop genieten we van een heerlijk kopje verse groene thee met gember.



## Vragen? Stuur me gerust een berichtje

Wil je me wat vragen over:

- De [ChiWalking Analyse](#)
- De [ChiWalking workshop](#)
- De [Barefootwandeling](#)
- Een [individuele training op maat](#)

Stuur me dan gerust een berichtje via het contactformulier. Je hoort snel van mij!  
*Een hartelijke wandelgroet van Evert.*

Voor en achternaam \*

E-mail \*

Eventueel je telefoonnummer

Bericht \*

De privacystatement is van toepassing.

[Verzenden](#)

**Opmerking:** De met \* gemarkeerde velden zijn verplicht.