

2-DAAGSE SCHOLING

Forestminds[®] INSTRUCTEUR

METSÄMIELI[®]



16-17 OKT 2026

SCHAIJK,
MAASHORST, N-B

09:30-16:30



FORESTMINDS®-INSTRUCTEUR

Ben jij een buitenprofessional of wil je juist een begin maken met werken in den natuur?

- Je eigen natuurverbinding versterken
- Jouw welzijnsvaardigheden in de natuur verdiepen
- Anderen (leren) begeleiden in het ontwikkelen van veerkracht en mentale welzijn verhogen met behulp van de natuur?

De Finse Forestminds® (Metsämieli) - methode, met wortels in de wetenschap, combineert de laatste psychologische inzichten met het herstellende effect van de natuur.

Deze scholing is ontworpen om je praktische vaardigheden te leren en de Forestminds®-methode eigen te maken, zodat je vanuit vertrouwen je eigen Forestminds-activiteiten kunt begeleiden en de methode binnen je eigen werkterrein toe kunt passen.



DIT IS EEN SCHOLING VOOR:

Buitenpsychologen, therapeuten, coaches en begeleiders, POH's-GGZ, natuurpedagogen en professionals werkzaam in het onderwijs, ouderen- of gezondheidszorg, HRM en welzijn.

Tip: Vooraf is de online/hybride basiscursus aanbevolen (vraag om info & **bonus tot 31/8/2026**)

DIT IS WAT JE LEERT:

Deze intensieve training en methode gaat verder dan nature-based ontspanning, vertragen, aanwezig zijn en openstellen van zintuigen.

De focus ligt in de psychologische kaders van welzijn en positieve gezondheid;

- veerkracht & hulpbronnen in dagelijkse leven
- omgaan met uitdagingen, tegenslag en veranderingen
- mentale/cognitieve en stressvaardigheden
- basis van zelfzorg, zelfcompassie
- motivatie, planning en waardegerichte keuzes in het leven, gezondheid en werk

Je leert een doelgerichte, veelzijdige methode toe te passen bij verschillende doelgroepen en thema's (op maat), en een zeer uitgebreide collectie aan oefeningen te benutten in je werk met mensen - buiten en ook binnen.

FORESTMINDS® - INSTRUCTEUR

16-17 OKT '26, SCHAIJK

HET RESULTAAT

Je bent al professional, en als Forestminds-instructeur heb je een gestructureerde, op wetenschap gebaseerde en zeer veelzijdige tool erbij. Na het voltooien van de scholing ben je bevoegd om de methode toe te passen en integreren in persoonlijke- en teamcoaching, binnen therapie en begeleiding, te gebruiken in het onderwijs/ begeleiding van jongeren, vitaliteitsprogramma's, preventie/herstel in organisaties en bedrijfsleven.

Je ontvangt je certificaat wanneer je de eindopdracht hebt ingeleverd, en je kunt met je eigen cliënten/ groepen met Forestminds aan de slag.

Je wordt ook onderdeel van de internationale Forestminds®-community van 1000+ trainers in Europa

WERKVORMEN & STRUCTUUR

STAP 1: Zelfstudie; bij inschrijving en betaling ontvang je het boek van Sirpa Arvonen: "*Metsämieli – A Natural Method for Mental Skills*" in PDF vorm om alvast te lezen.

STAP 2: Woensdag 14 oktober: Beginwebinar (19:00-20:30), waar we kennismaken met de achtergronden, kernprincipes en thema's van de methode.

STAP 3: Twee intensieve live-dagen met een kleine groep aan de rand van de Maashorst, waar we ons onderdompelen in de praktijk, begeleiden en oefenen, feedback geven aan en leren van elkaar.

STAP 4: Praktische eindopdracht (zelfstandig) waarop je in een 1:1 call van 45min feedback krijgt + tips voor je eigen praktijk.



Laura Lundell (Finland, 1978), is ruim 20 jaar werkzaam in gezondheidszorg als fysiotherapeut (MSc). Zij is gespecialiseerd in psychosomatiek, revalidatie & preventie en herstel van chronische stress en burn-out. Zij is een ervaren mindfulness trainer voor groepen en 1:1, werkt als natuurcoach en is opgeleid als NLP Practitioner+, in ACT en motiverende gespreksvoering.

Sinds voorjaar 2023 heeft Laura ruime ervaring opgedaan als Forestminds-instructeur in Nederland, en vanaf zomer 2025 is zij een erkende trainer-opleider van deze methode in Finland en Europa. Laura is BIG-geregistreerd, lid van NOBCO en de Nederlandse Vereniging voor Natuurcoaches (NVNC).

JE TRAINER



PRAKTISCHE INFO & INSCHRIJVEN

KOSTEN SCHOLING: € 670 + btw 21%

Inclusief het materiaal, certificaat en lunch op zaterdag.

Als **Early bird BONUS** ontvang je de online basiscursus **t/m 31 augustus 2026 met 50% korting**. Dan heb je ook rustig een paar maanden de tijd om ermee te werken. Toegang tot deze online-cursus krijg je wanneer je inschrijving binnen is én de volledige cursusprijs voldaan is vóór 31 augustus 2026. Je betaalt dan voor deze basiscursus €62,50 i.p.v. de normale prijs €125, incl. btw.

Inschrijving: Uiterlijk 18 september 2026.

Er is plaats voor slechts 6 deelnemers, dus reserveer je plek op tijd.

Ik ontvang je **inschrijving** graag **via e-mail** naar **hallo@lauralundell.nl**, met:

- Naam- en adresgegevens, telefoonnummer & e-mailadres
- Bedrijfsnaam en KVK-nummer als je de cursus zakelijk wilt betalen / naam en adresgegevens van je werkgever, als deze de betaler is van de cursus
- Je huidige functie/beroep en opleidingsachtergrond (beknopt, zie toelatingsniveau)
- Eventuele vragen of opmerkingen die van belang zijn voor je deelname

VRAGEN? Neem gerust contact op +316 5218 1944 of hallo@lauralundell.nl



NEDERLANDSE FORESTMINDS® - INSTRUCTEURS AAN HET WOORD

WELKOM IN DE GROEIENDE FAMILIE VAN FORESTMINDS- PROFESSIONALS!

Paula Brans

Natuur- en kindercoach, Bij Paula Natuurlijk

"Wat een inspirerende training, zo in lijn met wie jij bent! Door jouw energie en deskundige leiding hebben we ons Forestminds eigen gemaakt met de kracht van de natuur als hulpmiddel.

Mooi om te ervaren hoeveel we van elkaar konden leren en hoe ieder dat op een unieke manier doet. Ons enthousiasme groeide en zal zich door gaan zetten in onze omgeving. Het begin is gemaakt!"

Ingrid van der Linden *Leefstijlcoach & HR professional*

"Deze scholing was meer dan ik had verwacht; kleine groep, regelmatige reflectie en interactie, de opdrachten en de feedback, mooie locatie en kennisdeling op een fijne manier. Ik beveel deze scholing zeker aan. Ik ben overtuigd van de kracht van Forestminds-methode - wanneer deze begeleid wordt vanuit deskundigheid en betrokkenheid - en daarvoor is deze scholing eerst nodig.

Forestminds is een prachtig antwoord op de vraag hoe je in je leven je welzijn en gezondheid steunt. De training geeft bedding om als instructeur zelf op pad te gaan met mensen in de natuur. Je leert gericht met de wandeling en oefeningen het proces van reflectie, vertragen, verstillen en lichaamsbewustzijn te begeleiden, aangepast aan je eigen werkomgeving.

Brenda Lit-van Vliet

Natuurcoach en Natuurgids IVN, Beez

"Ik vond het een hele leuke, interessante en inspirerende training! Laura als docent is tegelijk deskundig en duidelijk, rustig en bevlogen, zorgvuldig en straalt haar passie ook uit.

Ik heb er veel uitgehaald in twee dagen; de Forestminds-instructeurscursus is een hele mooie combinatie waar methodieken, praktische tools en de magie van de natuur samenkomen. Een echte aanrader!"

Sandy Heylen *Eco-psycholoog, Junip Coaching*

"Deze scholing heeft mijn verwachtingen overtroffen, en was bovenal voor mij een baken in een woelige tijd. Het gaf mij moed en inspiratie om aan de slag te gaan.

Forestminds geeft structuur in al het andere (kennis, ervaring en eerdere opleidingen) wat ik al ken, en tegelijk heeft een enorme hoeveelheid mogelijkheden om ermee te werken in zich. Laura begeleidt vanuit rust, vertrouwen en duidelijk; heel leerrijk, heel inspirerend."

Forestminds®