

Competentiegroep: Mindful Running

Mentale en fysieke gezondheid zo optimaal mogelijk in balans

Mindful Running is een gerichte manier van rennen waarbij je niet alleen je lichaam maar ook je geest traint. Je focus tijdens het rennen staat hierbij centraal.

Hardlopen en meditatie versterken elkaar en vullen elkaar aan. Met hardlopen maak je het lichaam sterker en verbeter je de algehele conditie en ontspan je de geest. Hardlopen heeft daarbij een positief effect op het emotionele brein; het geeft het emotionele brein de gelegenheid om te herstellen waardoor klachten als angst en somberheid afnemen. Met Mindfulness vergroot je je bewustzijn waardoor je bewuste keuzes kunt maken. Mindfulness zorgt zowel voor fysiologische veranderingen (bloeddruk, hartslag, cortisolspiegel, immuunsysteem) als voor psychologische veranderingen (verbetering van aandacht, minder piekeren, emotie- en zelfregulatie).

Er worden duidelijke veranderingen in de hersenen waargenomen (minder activiteit in het angstcentrum, meer activiteit in gebieden die geassocieerd worden met ontspanning en positieve emotionele ervaringen). Zowel bij hardlopen als bij mindfulness verdwijnen onze zorgen naar de achtergrond en is de aandacht gericht op het hier en nu. De geest wordt daardoor sterker en het zenuwstelsel ontspant zich. In het huidige drukke leven worden we vaak automatisch meegetrokken in de snelheid om ons heen en veronachtzamen we maar al te makkelijk ons lichaam en onze geest waardoor we uit balans raken.

Wat doen we?

Een ervaren behandelaar die zeer geoefend is in mindfulness en hardlopen integreert in 10 bijeenkomsten de twee aspecten. We werken met gerichte en praktische Mindful Running oefeningen en huiswerkopdrachten.

Voor wie?

Mindful Running is aan te raden voor iedereen die meer balans wil ervaren in het leven. Je hoeft geen ervaring te hebben met mindfulness of hardlopen. Tevens is het aan te raden voor mensen met stress-, spanning- en vermoeidheidsklachten, depressieve klachten, piekeren en angstklachten.

Contra-indicatie: mensen die op medische gronden wordt afgeraden om te rennen.

Doelstelling

Mindfulness wordt geïntegreerd in het hardlopen om zo het drukke leven aan te kunnen en onze mentale en fysieke gezondheid zo optimaal mogelijk in balans te krijgen en houden. De conditie van het lichaam én de geest verbetert, het stressniveau neemt af, concentratie en geheugen verbeteren en angst- en somberheidsklachten nemen af.

Wat heb je nodig?

Geadviseerd wordt om loszittende (sport)kleding en hardloopschoenen aan te trekken. Er is gelegenheid tot douchen op de locatie, je dient je eigen handdoek hiervoor mee te brengen.

Frequentie

Mindful Running bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur in groepen van 9 tot maximaal 12 deelnemers op een vestiging van Skils. Daarbij is het van belang dat deelnemers de nieuwe vaardigheden dagelijks oefenen.

Start Competentie groep

Inschrijving voor de training is definitief zodra wij van u als opdrachtgever akkoord hebben op deze offerte. Wij verzoeken u hiertoe de offerte voor akkoord te tekenen en aan ons te retourneren.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Skils:

T. 088 80 08 555 | E. info@skils.nl | I. www.skils.nl