

Running therapie



Waarom running therapie?

We zitten veel in ons hoofd. Werk, gezin, verplichtingen, zorgen en alles wat nog moet: ons hoofd draait vaak door. Ondertussen merken we soms nauwelijks meer op wat ons lichaam aangeeft.

Hoe voelt mijn lijf vandaag? Zit er spanning in mijn schouders? Hoe is mijn ademhaling? Ben ik onrustig of juist ontspannen? En wat heb ik eigenlijk nodig?

Juist die verbinding tussen hoofd en lichaam is belangrijk. Je kunt veel praten over stress, drukte of vermoeidheid, maar soms helpt het om letterlijk in beweging te komen en te ervaren wat er gebeurt.

Tijdens running therapie wisselen we wandelen en rustig hardlopen af. Niet om sneller of verder te leren lopen, maar om stil te staan bij wat je voelt, spanning los te laten en opnieuw contact te maken met je lichaam.

Wat is running therapie?

Running therapie is een laagdrempelige vorm van begeleiding waarbij rustig hardlopen en wandelen worden ingezet om het mentale en lichamelijke welzijn te ondersteunen.

Bewegen heeft een positieve invloed op onder andere stemming, stressregulatie, slaap, concentratie en energieniveau. Het kan helpen om piekergedachten te doorbreken en meer rust in het hoofd te ervaren.

Maar running therapie gaat verder dan alleen bewegen. Door tijdens het lopen aandacht te hebben voor wat er in je lichaam gebeurt, leer je signalen eerder herkennen. Wanneer voel je spanning?

Wanneer ga je over je grens? Wat helpt je juist om te herstellen?

Door letterlijk in beweging te komen, kan er ook mentaal iets in beweging komen. Je ervaart wat goed voor je is en oefent om daar zelf steeds meer regie in te nemen.

Hardloopleveling of een goede conditie is niet nodig. Het tempo en de belasting worden aangepast aan wat bij jou past.

Hoe ziet het traject eruit?

- 12 weken begeleiding
- Iedere week een gezamenlijke sessie
- Wandelen en rustig hardlopen worden afgewisseld
- Je beweegt daarnaast minimaal één keer per week zelfstandig
- Je krijgt praktische oefeningen mee, bijvoorbeeld rondom ademhaling, ontspanning en herstel

Het doel is niet om hardloper te worden.

Het doel is om door beweging beter te leren voelen wat je nodig hebt, meer rust en energie te ervaren en stap voor stap weer regie te pakken.