

Runningtherapie voor meer balans in je leven

Gezond bewegen in de natuur ontlast het brein en geeft energie

Ook opgeslokt door de dagelijkse beslommeringen thuis, je drukke baan en je multi-media apparaten? Heb je het gevoel dat je geest geen moment rust heeft en je lichaam begint te protesteren? Heb je een Burnout? Het is tijd om je lichaam en geest weer in balans te brengen.

Vanaf 1 maart 2015 is de praktijk voor Runningtherapie Utrechtse Heuvelrug van start gegaan. Runningtherapie is een 12 weken durend programma waarbij u 1 keer per week 1-op-1 of in groepsverband gaat hardlopen in de prachtige natuur van de Utrechtse Heuvelrug onder begeleiding van runningtherapeut Ruud Tielsema.

Meer energie

Ruud: "Runningtherapie is heel effectief. Wil je minder last hebben van stress, piekeren, spanningen en onduidelijke lichamelijke klachten. Je lekkerder voelen in je lijf, beter kunnen concentreren én vooral ook meer energie hebben dan is runningtherapie dé manier. Bedrijven en verzekeraars zien ook steeds meer de voordelen van runningtherapie. Er zijn al een aantal verzekeringsmaatschappijen en bedrijven die de kosten voor runningtherapie vergoeden."

Je hoofd leeg

"Runningtherapie is ontstaan vanuit de ervaring dat regelmatig hardlopen niet alleen een positieve invloed heeft op de lichamelijke conditie, maar dat het ook op psychisch vlak rust en ontspanning oplevert", legt Ruud uit. "Mensen die regelmatig hardlopen merken onder andere dat het je hoofd 'leeg' maakt, je meer ontspannen bent na de fysieke inspanning, beter slaapt en je je opgewekter voelt. Bovendien is het wetenschappelijk bewezen dat runningtherapie heilzaam



Runningtherapie in 12 weken

Runningtherapie bestaat uit 12 weken. Instappen kan op ieder moment. Vooraf vindt een intakegesprek plaats waarin er kort kennis wordt gemaakt en het persoonlijke doel van de deelnemer wordt afgesproken. Naast de wekelijkse groepstraining oefenen de deelnemers 2 a 3 keer per week zelfstandig aan de hand van een op maat gemaakt trainingsschema inclusief de ademhalings- en TaiChi oefeningen. Na 6 en 12 weken evalueren we de resultaten en bepalen we een passend vervolg, bijvoorbeeld zelfstandig verder, aansluiten bij een regulier loopgroep of naar de sportschool of verder met runningtherapie. Voor deelname aan runningtherapie is geen loopervaring nodig.

werkt voor mensen met een depressie of een Burnout. Maar regelmatig in een rustig tempo hardlopen is over het algemeen, voor iedereen, een gezonde en actieve manier om psychische spanningen en klachten te verminderen."

Tai Chi, natuur en buitenlucht

Belangrijk onderdeel van de looptraining is de aandacht voor de ademhaling. Ruud: "Een goede ademhaling is van essentieel belang om optimaal effect te bereiken met hardlopen, daar besteden we veel aandacht aan. Daarnaast bestaat de looptraining ook uit een aantal eenvoudige ontspanningsoefeningen uit de Tai Chi die je ook makkelijk thuis kunt doen. Dit samen met de natuurlijke omgeving en buitenlucht zijn de ideale omstandigheden om je lichaam en geest beter te ontspannen."

Weinig kans op blessures

Ruud: "Bij runningtherapie staat plezier en ontspanning tijdens en na het hardlopen voorop. Het gaat niet zozeer om het leveren van een prestatie. We lopen in een rustig

tempo om de conditie zo efficiënt mogelijk op te bouwen. Zo voorkomen we ook blessures aan spieren, pezen en gewrichten die door intensievere belasting sneller ontstaan."

De trainingen vinden plaats in de prachtige natuurgebieden in en rond de Utrechtse Heuvelrug. Meer info over runningtherapie op

<http://www.run4bodyandmind.nl/run/runningtherapie> of bel **06-11311961**

Reacties deelnemers

Mariska: "Door runningtherapie is hardlopen voor mij geen opgave meer, maar heerlijk genieten van gezond bewegen in een prachtige natuur en in de buitenlucht. De ideale manier om mijn hoofd leeg te maken."

Annemarie: "Bij Ruud lukt het je om van vermoeide moeder naar hardlooper vol met positieve energie te komen."