

FLOW – AANBOD

individuele sessies & trajecten

RUNNINGTHERAPIE

Wat?

Runningtherapie gebruikt het lopen of wandelen als *middel* om je (psychische) conditie te verbeteren. Naast de welgekende gezondheidsvoordelen van het sporten gaan we samen op zoek naar (positieve) ervaringen in het denken, voelen en het doen. Hoe ga je om met lukken en niet lukken? Hoe verleg je je grenzen op een gezonde manier? Hoe ga je om met je signalen van je lichaam? Hoe ga je om met tegenslag? Hoe ga je om met negatieve gedachten? Hoe kun je genieten van het buiten zijn? Hoe leer je je focus verleggen van negatief naar positief?

Een sessie bestaat uit verschillende onderdelen:

opbouwen van lopen, spierversterkende- en looptechnische oefeningen, ademhalings- of ontspanningsoefeningen, vergroten lichaamsbewustzijn & zelfreflectie.

In de individuele coachings sessies werken we toe naar een dertigtal minuten lopen (of indien je al loopervaring hebt starten we op een ander niveau). De focus ligt op het proces en alle ervaringen die daarbij komen kijken.

Starten met een wandelprogramma kan ook deel uitmaken van de runningtherapie. Er wordt wekelijks of tweewekelijks gelopen of gewandeld in een groene en rustige omgeving. Daarnaast is het de bedoeling dat er nog een of tweemaal in de week op zelfstandige basis wordt gelopen.

Voor wie?

Personen die meer willen bewegen maar het niet lukt alleen

Personen die al vaker gestart zijn met lopen maar waarbij het niet lukt om dit blessurevrij op te bouwen en/of vol te houden

Personen die kampen met neerslachtige/depressieve gevoelens
Personen die herstellen van een burn-out (als nazorg of preventief)

Personen die het gevoel hebben de balans in het leven even kwijt te zijn

Waar?

Locatie samen te bepalen. Bij voorkeur groene en rustige omgeving.

Wat kost het?

Individueel 40 euro (75 minuten)

Pakket 6 sessies 235 euro

Pakket 12 sessies 475 euro

ADEM- EN ONTSPANNINGS THERAPIE

Wat?

In de adem- en ontspanningstherapie wordt gewerkt aan het vergroten van de veerkracht. Veerkracht is de vaardigheid om te herstellen van stress en tegenslagen.

Ingrijpende en stressvolle gebeurtenissen en/of langdurige stress hebben een diepe impact op ons denken, voelen en doen. Dit kan zich uiten in tal van (vage of onverklaarbare) klachten die we niet altijd direct associëren met (chronische) stress. Bijvoorbeeld: slecht slapen, minder goed kunnen concentreren, prikkelbaar zijn, altijd moe zijn, darmklachten, opgejaagd gevoel. Door het inzetten van ontspannings-, ademhalings-, mindfulness oefeningen streven we op de eerste plaats naar het herstellen van de fysieke én mentale balans.

Daarnaast staan we stil bij thema's als:

energiegevers/vreters, overtuigingen & patronen en lichaamsbewustzijn. Het doel is om jou de tools in handen te geven die bij jouw leven passen. Niet om een stressvrij leven te creëren maar beter te leren omgaan met de stresspieken in het dagelijks leven.

Voor wie?

Personen die het gevoel uit hebben uit balans te zijn (overspannen)

Personen die aan het herstellen zijn van een burn-out
Personen met depressieve en neerslachtige gevoelens

Personen met chronische pijn klachten

Kosten?

Per sessie 45euro (60 minuten)