

Zit u niet lekker in uw vel? Voelt u zich aanhoudend moe?

Wellicht is Runningtherapie iets voor u!

Wat is Runningtherapie?

Runningtherapie is een vorm van hardlopen om stressgevoel te verminderen, een betere stemming, minder angst-, of paniekgevoelens te krijgen, of gevoel van chronische vermoeidheid te verminderen. Kortom: hardlopen om u beter te laten voelen. Met Runningtherapie leert u binnen een termijn van 3 maanden tenminste 30 minuten aaneengesloten (hard) te lopen zonder de hulp van iemand anders nodig te hebben.



Waarom (hard)lopen?

Hardlopen kan iedereen leren. Het kan overal en op elk willekeurig tijdstip. Het levert een mooi resultaat op, zonder dat het veel tijd kost. Mensen die regelmatig hardlopen, ervaren tijdens én na het lopen ontspanning. Ze ervaren een opgeruimd gevoel in hun hoofd.

Voor wie?

Runningtherapie is er voor mensen die om verschillende redenen niet makkelijk en op eigen kracht tot bewegen komen. Wanneer u last heeft van de volgende verschijnselen kan Runningtherapie iets voor u zijn:

- depressiviteit en/of stemmingswisselingen
- burn-out, stress of overspannenheid
- angst- en paniekaanvallen
- onverklaarbare vermoeidheidsklachten
- slechte lichamelijke conditie
- lusteloosheid
- slapeloosheid

Hoe ziet Runningtherapie eruit?

U hoeft géén loopervaring te hebben om deel te kunnen nemen aan Runningtherapie. Bij interesse volgt altijd een intake. Tijdens de intake maken we kennis met elkaar, bespreken we verwachtingen en stellen we doelen. Het loopgedeelte duurt 8- 12 weken. Tijdens deze weken loopt u één keer per week in een groep begeleid door Peter Klapwijk, SPV en runningtherapeut bij MoleMann. Daarnaast wordt verwacht dat u zelfstandig 2 tot 3 keer per week gaat oefenen.



U krijgt een schema dat verantwoord is opgebouwd en afwisselende sessies bevat. Na 12 weken evalueren we hoe de training is verlopen en hoe u er een passend vervolg aan kunt geven.

Aanmelden

Wilt u zich aanmelden voor Runningtherapie? Dat kan via uw eigen behandelaar. Dan volgt een kennismakingsafspraak voor een intake.

MoleMann Mental Health biedt toegankelijke geestelijke gezondheidszorg aan zowel volwassenen als jongeren met psychische, psychiatrische en psychosociale problematiek. Centraal in ons DNA staat een systemische werkwijze, waarbij alle personen in het bredere netwerk worden betrokken.

Meer lezen? Kijk op www.molemann.nl