

Wat is er nodig:

sportkleding en loopschoenen

Wanneer:

Vanaf 1 september 2011 kunt u zich altijd aanmelden

Kosten:

€ 78,- voor 12 weken

Meer informatie:

Voor meer informatie, vragen of voor het opgeven van de cursus kunt u terecht op onderstaand adres en vragen naar Mirella Blom of Debby de Lang. Als zij niet aanwezig zijn, kan een andere medewerker u van dienst zijn.

PARAMEDISCHcentrum**Landauer**

Landauerstraat 200

1445 PX Purmerend

Tel: 0299-640401

e-mail: mirella@landauer.nl of

debby@landauer.nl

**CURSUS RUNNINGTHERAPIE****Wat is runningtherapie?**

Bij running-therapie zetten we een rustige duurloop in om mensen te helpen met psychische *klachten zoals depressies, angststoornissen, stress of een burn out.*

Hardlopen heeft namelijk een stabiliserend effect op de stemming. Runningtherapie kan u op weg helpen om te herstellen. Het is belangrijk dat u weer lekker in uw vel komt te zitten. Runningtherapie geeft u motivatie, inspiratie en kracht zodat het plezier in uw leven weer toeneemt. Door te hardlopen versterkt u niet alleen uw hart- en vaatstelsel (en daarmee uw gezondheid), maar brengt u vooral ook uw gedachten tot rust. Hierdoor voelt u zich een vrijer en opgewekter mens.

Voor welke aandoeningen zetten we runningtherapie in?

Runningtherapie helpt vooral goed bij depressies. Dat betekent echter niet dat je het uitsluitend kunt toepassen om depressies te behandelen. Integendeel: bij bijna iedere psychische stoornis kan bewegen in het algemeen en hardlopen in het bijzonder een nuttige bijdrage leveren aan de behandeling.

U kunt bijvoorbeeld denken aan:

Aandoeningen

stemmingsstoornissen

angststoornissen

somatoforme stoornissen

schizofrenie en andere psychotische stoornissen

persoonlijkheidsstoornissen

Klachten

aspecifieke lichamelijke (pijn)klachten

stress

vermoeidheid

slaapproblemen

agressie / impulsiviteit

middelenmisbruik

hyperactiviteit

seksuele problemen

Of u nu sportief of minder sportief bent: runningtherapie is voor iedereen een mogelijkheid om verantwoord in beweging te komen en u beter te gaan voelen.

Als mensen met geestelijke of ondefinieerbare lichamelijke klachten bij een arts, psycholoog of psychiater komen is de eerste vraag van de hulpverlener: "Beweegt u wel voldoende?".

Lichaamsbeweging is geen alternatieve gezondheidszorg. Het is een medicijn tegen veel lichamelijke en geestelijke klachten. Toch is het voor veel mensen veel makkelijker medicijnen te slikken dan te gaan sporten.

Terwijl juist het sporten vaak van essentieel belang is voor herstel op de langere termijn.

Bewegen is niet alleen goed voor de fysieke gesteldheid. Het is ook bewezen effectief voor de geest. Door te bewegen in de buitenlucht gaan mensen zich beter voelen.

Deze cursus runningtherapie is laagdrempelig en voor iedereen geschikt.

Natuurlijk lost runningtherapie niet alle problemen op, maar uit diverse onderzoeken blijkt wel dat het goed werk.

Veel mensen die runningtherapie hebben gevolgd en nog steeds hardlopen geven aan dat ze: rustiger worden in hun hoofd

na het lopen een heerlijke voldoening voelen (een geluksmoment!), zeker als je een lange periode inactief bent geweest plezier beleven in het op een gezonde manier bezig zijn met het gezonde deel van hun lichaam; dus via het lichaam de geest kunnen verfrissen hun lichaam weer ontdekken en zich hierdoor sterker voelen meer levensvreugde voelen beter gaan slapen minder sombere gevoelens en of angst hebben een betere conditie krijgen invloed hebben op hun gewichtscontrole meer zelfwaardering krijgen

Waar bestaat de cursus uit ?

Onder begeleiding van een geschoolde running-therapeut neemt u 12 weken deel aan een trainingsgroep. De eerste keer is er een intake en de laatste keer een evaluatie en afsluiting. Het praktische deel omvat dus 10 sessies van ongeveer een uur per keer met een maximum aantal deelnemers van 5-6 mensen. De cursus is niet prestatiegericht.