



# mindful walk

Powered by Mindful Run ®

[www.mindfulrun.nl](http://www.mindfulrun.nl)

# Mindful Run® Nederland opleidingen

- Instructeur 5-weekse cursus  
Mindful Run, Mindful Walk, Mindful Cycling
- Wandelcoaching
- Mindful Run 4Kids
- PowerWalk
- Mindful Walk Chronisch ZorgNet
- Ruim 1000 mensen opgeleid

The logo for Mindful Walk is displayed within a white circular frame. It features the word "mindful" in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a cluster of small blue dots above the 'i'. Below it, the word "Walk" is written in a green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®

# Inhoud sessie

1. Ademhaling
2. Mindfulness
3. Wandelen zonder prestatiedruk!

The logo for 'Mindful Walk' is located in a white circular area on the right side of the slide. It features the word 'mindful' in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a trail of small blue squares above it. Below 'mindful' is the word 'Walk' in a dark green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®



Hoe vaak adem jij per minuut?



mindful  
walk

Powered by Mindful Run ®

# Hoe vaak adem jij per minuut?

- A. <10 ademhalingen/min
- B. 11-15 ademhalingen/min
- C. 16-20 ademhalingen/min
- D. 20> ademhalingen/min

The logo for 'Mindful Walk' is located in the bottom right corner. It features the word 'mindful' in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a cluster of small blue dots above the 'i' and 'n'. Below it, the word 'Walk' is written in a dark green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®

# Hoe adem jij als je beweegt?

- A. Neus in - mond uit
- B. Mond in - mond uit
- C. Neus in - neus uit
- D. Geen idee

The logo for 'Mindful Walk' is located in the bottom right corner. It features the word 'mindful' in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a cluster of small blue dots above the 'i'. Below it, the word 'Walk' is written in a dark green, lowercase, sans-serif font. The entire logo is enclosed in a white circle with a thin blue border.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®



# Wat is mindfulness?

Bewustwording:

1. Beter worden in voelen
2. Beter worden in ademhalen
3. Trainen van gewaarzijn
4. Aanwezig in het huidige moment

Met als resultaat gedragsverandering

The logo for 'Mindful Walk' is located in a white circular area on the right side of the slide. It features the word 'mindful' in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a cluster of small blue dots above the 'i'. Below it, the word 'Walk' is written in a dark green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®

# De 7 pijlers van mindfulness

1. Niet oordelen
2. Geduld hebben
3. Altijd weer opnieuw beginnen
4. Vertrouwen
5. Niets willen bereiken
6. Acceptatie
7. Loslaten

The logo for 'Mindful Walk' is located in the bottom right corner, enclosed in a white circle. It features the word 'mindful' in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a trail of small blue squares above it. Below 'mindful' is the word 'Walk' in a dark green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®



# Voorbeeld oefening zintuigen

Ik zie ik zie wat jij niet ziet!

Laat de cliënten 10-15 minuten rondwandelen in bijvoorbeeld een parkje (gebied afbakenen). Laat ze de omgeving goed al wandelend observeren. Laat ze 1 ding onthouden waarvan ze denken dat een ander het niet gezien heeft. Daarna speel je in tweetallen of met de hele groep het spel.

Doel: bewegen met een andere focus! Plezier!

The logo for 'Mindful Walk' is located in a white circular area on the right side of the slide. It features the word 'mindful' in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a cluster of small blue dots above the 'i'. Below it, the word 'Walk' is written in a dark green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®

# Affirmaties

Een affirmatie is een gedachte die je door herhaling steeds meer gaat geloven. Die zich door herhaling in je leven gaat manifesteren. Letterlijk betekent het: **bevestiging, bekrachtiging**. Een affirmatie is gebaseerd op het principe dat je hersenen geloven wat ze vaak zien of horen.

The logo for 'Mindful Walk' is located in a white circular area on the right side of the image. It features the word 'mindful' in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a cluster of small blue dots above the 'i'. Below it, the word 'Walk' is written in a dark green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®

# Voorbeeld oefening wandelen met een positieve affirmatie

Wat zijn veel voorkomende  
negatieve affirmaties in de  
praktijk?

The logo for 'Mindful Walk' is located in the bottom right corner, enclosed in a white circle. It features the word 'mindful' in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a cluster of small blue dots above the 'i'. Below it, the word 'Walk' is written in a dark green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®



# Oefening affirmatie



mindful  
walk

Powered by Mindful Run ®

# Oefening visualisatie



mindful  
walk

Powered by Mindful Run ®

# De kracht van wandelen

**Hersenen:** Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

**Geheugen:** 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengebied dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

**Stemming:** 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Gezondheid:** 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

**Levensduur:** 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

**(Over)gewicht:** 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effect en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.  
**Kom in beweging!**

**Hart:** De meeste dagen van de week 30 tot 60 minuten wandelen verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

**Botten:** 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen tot wel 43% verminderen.



mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®

mindful  
walk

Powered by Mindful Run ©

[www.mindfulrun.nl](http://www.mindfulrun.nl)

mindful  
run



# 2-Daagse cursus Mindful Walk Chronisch ZorgNet

- Speciaal ontwikkeld voor fysiotherapeuten
- Wandelen zonder prestatiedruk
- Voelen, ervaren en doen!
- Mindfulness
- Ademhaling
- Plezier!
- Mindful walking is bewezen effectief!

The logo for 'Mindful Walk' is located in a white circular area on the right side of the slide. It features the word 'mindful' in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a cluster of small blue dots above the 'i'. Below it, the word 'Walk' is written in a dark green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
Walk

Powered by Mindful Run ®

# 2-Daagse cursus Mindful Walk Chronisch ZorgNet

## Online:

26 en 27 januari 2021 Online

## Live:

14 en 15 januari 2021 in Arnhem (Coronaproof)

08 en 09 februari 2021 in Arnhem (Coronaproof)

10 accreditatie punten KNGF

<https://www.mindfulrun.nl/chronisch-zorgnet/>

The logo for Mindful Walk features the word "mindful" in a light blue, lowercase, sans-serif font, with a cluster of small blue dots above the "i". Below it, the word "walk" is written in a dark green, lowercase, sans-serif font.

mindful  
walk

Powered by Mindful Run ®



mindful<sup>®</sup>  
run

[www.mindfulrun.nl](http://www.mindfulrun.nl)