



## Mindful Walk “Meditatief Wandelen”

Door **Dianne Schutmaat**

Ronde 4 – nr. 47 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

---

**Dianne Schutmaat** is Mindful Walk instructeur, Yoga en Tai Chi docent bij Mindful Run/Walk Nederland.. Dianne heeft de afgelopen jaren zich bewezen als een unieke lerares die yoga en Tai Chi oefeningen deelt met wandelaars.

### Mindful Walk “Meditatief Wandelen”

Onbekend maakt onbemind, geldt zeker voor nogal wat mensen. Immers, wat je niet kent is nieuw, anders en kan je uit je comfortzone halen. Maar je kunt iets dergelijks ook altijd van een andere kant bekijken en proberen er nieuws uit te halen wat goed voor je is, wat lekker voelt en/of je plezier brengt. Het is maar net hoe je er in zit als mens. Wandelen en Meditatie gaan hand in hand bij Mindful Walk. Zowel met meditatie en wandelen gaat het om je lichaam en geest. Met de bewuste aandacht technieken verbeter je onder andere je concentratievermogen.

#### **Directe Yoga en Tai Chi voordelen voor wandelaars zijn onder andere:**

1. Verbeterde waarneming van het hele lichaam. Dit kan zeer handig zijn voor wandelaars
2. Verbeterde lichaamsbewustzijn. Dit helpt bij de ontwikkeling om het ‘innerlijke stemmetje’ te verslaan
3. Betere mobiliteit/flexibiliteit voor het hele lichaam
4. Verbeterde ademhaling en adem controle
5. Verbeterde mentale focus

Wandelen is een hele fijne manier om je hoofd leeg te maken en bovendien om fit en in vorm te blijven. Actief wandelen kan blessuregevoelige zijn. Met Yoga en Tai Chi maak je je lichaam soepeler en sterker en verbeter je bovendien je balans. Yoga is de bron van jeugd. Je bent zo jong als je rug flexibel is

Website: <https://www.mindfulrun.nl/>