



Mindful Walk “De kracht van Ademhaling”

Door **Dianne Schutmaat**

Ronde 3 – nr. 31 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 “De kracht van Ademhaling”

Wandelen is zoveel meer dan alleen maar wandelen. Met de workshop Mindful Run de kracht van ademhaling leert u hoe u de basistechnieken van ademhaling in het wandelen kunt toepassen. Met als resultaat dat de deelnemer meer energie heeft, een betere ademhaling, meer zelfvertrouwen, sneller blessures herkent, betere focus heeft, etc.

Mindful Walk heeft als doel de wandelaar te trainen zowel op fysiek als op mentaal gebied.

Een goede ademhaling is van groot belang tijdens het wandelen.

Veel beginnende wandelaars zijn zich niet bewust dat een goede ademhaling het wandelen een stuk gemakkelijker maakt. Een goede ademhaling begint al op het moment dat de wandelaar niet wandelt.

Met de workshop Mindful Walk de kracht van ademhaling leer je d.m.v. leuke en simpele ademhalingstechnieken tijdens het wandelen dat dit goed te trainen is. Natuurlijk komen ook de overige mindfulness technieken aanbod.

Mindful Walk is veel meer dan alleen maar wandelen. Bent u klaar voor een Mindful Walk?

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

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 2 nummer 13)