

Voor wie is runningtherapie aangewezen?

Runningtherapie is aangewezen voor personen met uiteenlopende soms psychische klachten of die moeilijk zelf het initiatief kunnen nemen om actief te gaan bewegen. Runningtherapie is een **laagdrempelige begeleidingsvorm** die vaak complementair met andere behandelingen wordt aangeboden.



Hoe is de werking van runningtherapie te verklaren?

Matig intensief bewegen heeft neurobiologische en psychologische effecten.

Regelmatig bewegen zorgt voor een aantal processen die zorgen voor de aanmaak van lichaamseigen stoffen waardoor we ons prettiger gaan voelen. Naast de toename van de conditie en het zelfvertrouwen is er afname van angstgevoelens en depressieve neigingen.