

Running en Bewegingstherapie

Opleidingscursus runningtherapeut

Getuigenis opleiding runningtherapie cursist I.

Perfect versterkend met mijn coaching praktijk.

Het is belangrijk dat de running therapeut aandacht besteedt aan het lopen en het lichamelijke aspect van bewegen.

De reden hiervoor is dat het lopen een positieve ervaring blijft en, de problemen achter zich worden gelaten.

Als coach zal je naar je RT cursist vooral luisteren. Je zult werken naar verandering. Andere inzichten, andere denkwijzen aangeven.

Omdat ik beide ben (coach & Running therapeut) combineer ik het praten en het lopen. Ik voel dit aan als een verrijking van beide taken. Door het lopen voelt de RT cursist zich beter. Hij/zij voelt trots als iets wordt bereikt. Hierdoor zijn de gesprekken ook positiever. Tijdens het lopen wordt het gesprek ook opengetrokken.

Dikwijls voelt de RT cursist(e) het lopen aan als iets dat hij/zij daadwerkelijk doet, het geeft het gevoel dat je meer controle hebt, je hebt het zelf in de hand.

Het meest waardevolle, naast de fysieke conditie, is de trots van je doel te bereiken. Dat waardevolle gevoel van "ik kan iets" is heel belangrijk. Het maakt de RT cursist sterker in het werken aan de psychische problemen.

Ik ben heel blij dat ik naast mijn coach training ook de training running therapeut heb gevolgd omdat ze elkaar perfect versterken.

