

# Running en Bewegingstherapie

## Opleidingscursus runningtherapeut

### Runningtherapie als een brug naar psychotherapie

Getuigenis opleiding runningtherapie cursist M.

Running therapie is voor mij een goede en mooie interventie in de begeleiding van mensen naar een gezond en gelukkig leven. Het kent een lagere drempel als de coaching en psychosociale therapie. Ik kan het gebruiken als een brug daarnaartoe, maar ook als zelfstandige interventie.

Naast de psychologische effecten (toename zelfwaardering en zelfvertrouwen) zal ik vooral de zo genaamde “corrective emotional experience” kunnen benutten, ofwel “het door ervaring herzien van onjuiste overtuigingen”.

Er is geen betrouwbaarder en overtuigender middel dan de eigen ervaring. Deze eigen ervaring bij deelnemers zou ik daarom willen gebruiken om andere onjuiste overtuigingen los te laten. Daarmee nemen onnodige stress, spanning en hinderlijke emoties in hevigheid af, en kunnen mensen vanuit kracht en zelfvertrouwen hun leven leiden en hun doelen bereiken.

