



## Runningtherapeut – Runningtherapie coach Runningtherapie.be

**Sigrid De Buck**

**9940 Evergem**

**Mobiel +32 (0) 472 93 73 60**

**Meer info via website [www.loopjegelukkig.be](http://www.loopjegelukkig.be)**

Ik heb gedurende een aantal jaren 'gesukkeld' met stemmingsstoornissen.

Door dit mee te maken, door er veel over te lezen, door te blijven zoeken naar 'oplossingen', heb ik de afgelopen jaren veel kennis en inzichten verworven.

Het lopen en het stellen van doelen binnen het lopen heeft ervoor gezorgd dat ik mijn studies goed heb kunnen afronden en een professioneel leven heb kunnen uitbouwen.

Vandaag voel ik me goed in mijn vel. Het was lange tijd anders.

Ik wil graag anderen bewust maken en hen met mijn verhaal inspireren en motiveren.

De boodschap die ik via 'loop je gelukkig?!' wil uitdragen is de volgende: 'denk vooral ook aan beweging/sporten ter voorkoming of (al dan niet aanvullende) behandeling van psychische klachten'.

