



In 10 stappen starten met mindful running

Handboek geschreven door Marleen Claeyns ism. de Vlaamse Atletiekliga en Sport Vlaanderen

Met de 10 stappen in dit boek raak je vertrouwd met het concept van mindful running en je gaat er praktisch mee aan de slag. Je verwerft kennis rond basistechnieken op een toegankelijke manier. Ervaringsgerichte oefeningen brengen je tot de bewuste beleving van efficiënt en ontspannen hardlopen. Op het einde van dit boek ben je gestart en heb je alle facetten in handen om daarna blijvend te genieten van mindful running.

Elke stap in dit boek volgt een herkenbare opbouw, wat naslag en bijvend gebruik bevordert. Zo start elke stap met een samenvatting van het wat, waarom en beoogde resultaat. De erop volgende toelichting is bondig, soms aangevuld met verdieping of interessante literatuur. Om je te inspireren en aan te moedigen tot actie is elke stap voorzien van praktijkvoorbeelden en een gerichte opdracht.

De 10 stappen bij het starten met mindful running

- Start met de essentie
- Verwerf een ongeremde loophouding
- Behoud een vlotte ademhaling
- Loop met gezonde hartslag
- Oefen met alert bewustzijn
- Blijf steeds ontspannen
- Cultiveer je motivatie
- Combineer chaos en organisatie
- Herken een runners high
- Geniet blijvend van mindful running

Dit handboek zal gebruikt worden tgv. de opleiding “Mindfulrun begeleider” en zal vanaf 1 september ook te koop zijn in de webshop van de Vlaamse Atletiekliga.