

# RUNNING THERAPIE

Maximaal  
10 Deelnemers  
**VOL IS VOL**

- Rust in het hoofd
- Beter slapen
- Minder somber zijn
- Minder angstig voelen
- Actiever in het leven staan
- Je beter voelen



## Wat is runningtherapie?

Runningtherapie is erop gericht om uit je hoofd te geraken en in het lichaam te komen. Hiervoor maken we gebruik van verschillende werkvormen en heel rustig (hard)lopen is daar één van.

We richten ons niet op het opbouwen van de conditie, maar we richten ons wél op, **lekker in je vel zitten, minder piekeren** en **minder sombere gedachten**. Het rustig hardlopen is hierbij een middel en niet het doel.

**Runningtherapie is voor ieder niveau, ongeacht sport/(hard)loop ervaring.**

Met sportieve groet,  
Thijs, Patrick en Linda

Datum: Start **Maandag 16 januari**  
Tot en met **Donderdag 6 april**

Cursusdagen: **Maandag én Donderdag**

Tijdstip: **11:00 - 12:00** (vanaf 10:30 inloop voor koffie of thee)

Locatie: **Stationstraat 18, 6131AZ Sittard**

**Aanmelden of meer informatie via:**

LIV: [www.leveninverandering.nl](http://www.leveninverandering.nl)

KZG: [www.koempelzorggroep.nl](http://www.koempelzorggroep.nl)

[Thijs@koempelzorggroep.nl](mailto:Thijs@koempelzorggroep.nl)

06 343 050 65