

Beweging op elk niveau

“Ik help mensen letterlijk en figuurlijk in beweging te komen”

WATERLAND - Stress, pijnklachten, burn-out en depressie...deze gezondheidsklachten kunnen het leven behoorlijk zwaar maken en ervoor zorgen dat je vast komt te zitten. Esther van der Salm, eigenaresse van coachingpraktijk **Beweging op elk niveau**: "Mensen komen weer letterlijk en figuurlijk in beweging!" En dat gebeurt zeker! De redactie van deze Zorgspecial wandelde een ochtend mee met Esther...

Esther zorgt ervoor dat je jezelf op je gemak voelt en laat jou aangeven wat je nodig denkt te hebben. Hou je van wandelen? Dan maak je een prachtige wandeling, wil je wat meer actie? Dan zet ze een renparcours voor je uit. Maar

ook (yoga) oefeningen, coördinatie-training, en meditatie komen aan de orde. Esther maakt tijdens haar sessies gebruik van de Mindful Run methode.

Ze voelt heel goed aan wat je nodig hebt en bespreekt met jou wat de beste aanpak is om je er weer bovenop te helpen. "Mijn sessies zijn een mooie aanvulling op de reguliere zorg van eventueel psycholoog en psychiater of andere medici. Bij hen ligt de nadruk op gesprekken en ik wil de mensen juist in de buitenlucht in beweging zien komen. Ze laten voelen, zien en laten doen!", vertelt ze.

Gesprekken, stiltes en oefeningen wisselen elkaar dan ook af tijdens de sessie. Esther laat je ervaren

hoe je op een effectieve manier kan ademen tijdens een wandeling, laat je een paar gemakkelijke ontspanningsoefeningen zien die je zelf ook in kunt zetten tijdens stressmomenten. De ervaring leert dat deze voor mij nieuwe manier van ademen meteen ontspanning biedt. Ook de coördinatie-oefening, die gedaan moet worden zorgt meteen voor focus. De afsluitende meditatie aan het water is heerlijk ontspannend. We gaan weer naar huis met een opgeruimd hoofd! Een frisse start van de dag!

Nieuwsgierig geworden naar de individuele sessies van Esther? Kijk dan even op www.bewegingopelkniveau.nl



Esther van der Salm (Foto: Studio Arnold van der Zee)

Wil je liever in groepsverband deelnemen aan de vijf weken durende Mindful Run-cursus van Esther in Monnickendam? De kosten bedragen 95 euro per persoon voor de gehele cursus. Eerstvolgende startdata zijn 26 juni, 8 juli, 4 en 6 september. Voor info: www.mindfulrun.nl Voor aanmelden: www.mindfulrun.nl/monnickendam.