

Beweging op elk niveau

# Rust in je hoofd, rust in je lijf

Piekeren, vermoeid, druk in het hoofd, prikkelbaar of tegen je zin doorgaan met wat je doet. Het zijn een paar symptomen van langdurige stress. Bewustwording en een juiste ademhaling is wat volgens Esther van der Salm nodig is om bovengenoemde te doorbreken. Ruim een jaar geleden startte Esther met 'Beweging op elk niveau'. Individuele coaching in de buitenlucht.

Esther van der Salm: "De lat hoog leggen was voorheen voor mij heel gewoon. Doordat ik in alles goed wilde zijn, stond ik eigenlijk altijd 'aan' en verkende continu

mijn grenzen. Voor velen herkenbaar weet ik inmiddels. Rust in het lijf vond ik dan wel door regelmatig te sporten, maar rust in het hoofd was een uitdaging.

## Enthousiaste huisarts

Ik interesseerde mij al lange tijd voor bewegen, buiten zijn, Reiki, Mindfulness, yoga en NLP. Maar toen ik in aanraking kwam met Mindful Run Nederland, viel voor mij alles samen. Verschillende opleidingen volgden met aansluitend de sprong in het diepe door hier mijn werk van maken. In die tijd sprak ik ook regelmatig over dit onderwerp met een vriendin die huisarts is. Met het oog op haar vakgebied en de stressgerelateerde klachten van patiënten, juichte zij mijn voorgenomen plan toe".

## Laagdrempelig en in de buitenlucht

Nu ruim een jaar later blijkt Beweging op elk niveau een begrip in de omgeving. "De progressie is behoorlijk. Mensen ervaren de aanpak als een oplossing. Waarom? Het is laagdrempelig. Bewegen in de buitenlucht maakt dat je loskomt van vaste denkpatronen en gewoonten. Verder is kenmerkend dat we ons vooral richten op wat bijdraagt aan het herstel. Dit doen we door zes weken lang, twee uur per week naar buiten gaan

om te bewegen. Weer of geen weer. Een goed gesprek ontstaat dan vanzelf.

## Hoe is de aanpak?

De aanpak betreft bewegen zonder prestatiedruk, met gebruik van ademhalingstechnieken, cognitieve en mentale coaching in de natuur. Niet zweverig maar met beide benen op de grond. Gericht op fysiek en emotioneel herstel. We staan regelmatig stil en doen verschillende oefeningen op basis van Mindfulness, ademhalingstechnieken, yoga en NLP. Het bewegen kan bestaan uit wandelen, hardlopen, fietsen op een tandem en kanoën. Net waar iemands voorkeur naar uit gaat en wat passend is.

## Individuele coaching voor wie?

Iedereen die veel (binnen) zit, vastloopt en zichzelf moeilijk kan motiveren. Maar ook voor hem/haar die met stress-gerelateerde klachten kampt, een burn-out of bore-out heeft of revaliderend is. De aanpak draagt zeer positief bij, tijdens of na een traject bij een fysiotherapeut, psycholoog of bedrijfsarts. Maar ook voor hen die preventief in het eigen welzijn willen investeren om uitval te voorkomen. Voor meer informatie: [www.bewegingopelkniveau.nl](http://www.bewegingopelkniveau.nl)

## Groepsverband

Liever een 5-weekse cursus in groepsverband? In de cursus maak je kennis met de methode waarbij je tot jezelf komt in een groep zonder je verhaal te doen. Thema's zoals ademhaling, bewustwording, focus, loslaten en vertrouwen komen voorbij. Daarmee betekent de cursus veel meer dan een rondje lopen.

Vanaf september start ik weer met deze gewilde cursus in de buitenlucht in 't Hemmeland in Monnickendam. 5 September van 9.30 tot 11.00 uur Mindful Run voor beginnende lopers, 8 September van 8.00 tot 9.30 uur Mindful Run voor geoefende lopers. Wanneer hardlopen geen optie is, is er ook een 5-weekse cursus Mindful Walk. Deze laatstgenoemde cursus start 11 september, van 14.00 tot 15.30 uur in Scharndam.

Aanmelden voor de cursus in groepsverband kan via [www.mindfulrun.nl/monnickendam](http://www.mindfulrun.nl/monnickendam)

Of neem voor vragen contact op met Esther van der Salm:  
[info@bewegingopelkniveau.nl](mailto:info@bewegingopelkniveau.nl)  
Tel: 06-40093007



mindful  
Walk

mindful  
run