

Mind Your Step

Naar buiten gaan en tijdens het wandelen of rennen mindfulness beoefenen, heeft een positief effect op mensen. Zeker als dat routine wordt, vermindert het stress en zorgt het voor meer balans en een verbeterde nachtrust. Je gaat je fysiek en mentaal beter voelen, en dat is een mooie stap wat helpt in je route naar participatie.

Wat is Mind Your Step?

Mind Your Step richt zich op de balans tussen fysieke beweging en mentale focus. Het programma is laagdrempelig en geschikt voor iedereen, ongeacht ervaring of niveau. Mind (uitleg over werking van het brein) Your (eigen regie) Step (letterlijk bewegen).

In zes sessies werk je samen met een runningtherapeut, een mindfulnesstrainer, of een gespecialiseerde jobcoach met een opleiding op dit gebied. Je gaat naar buiten voor wandel- of hardloopsessies gecombineerd met mindfulnessoefeningen. De nadruk ligt op het waarnemen van je ademhaling, lichamelijke sensaties, je gedachten en de omgeving tijdens het wandelen/rennen. Tijdens de sessies ervaar je de voordelen van deze combinatie. Je krijgt handvatten om mindfulness en beweging zelf toe te passen in het dagelijks leven.

Voor wie?

Mind Your Step is er voor iedereen die stress ervaart, veel 'in het hoofd zit', of moeite heeft met het loslaten of doorpakken in bepaalde situaties. Wil je werken aan bewustwording, ontspanning en zelfvertrouwen? In dit programma leer je om jezelf te observeren zonder oordeel, waardoor je vanuit onbewuste, automatische reacties naar bewuste keuzes en acties kunt gaan.

Wat is het effect?

- **Minder stress en meer rust:** ervaar meer rust en overzicht.
- **Verbeterde fysieke en mentale balans:** door beweging en mindfulness-oefeningen ontstaat een sterkere balans tussen lichaam en geest.
- **Plezier in beweging:** ervaar wandelen of rennen zonder prestatiedruk.
- **Verbeterde veerkracht en (werk)plezier:** meer energie en motivatie, zowel op het werk als privé.

Wanneer inzetbaar?

Mind Your Step is een passend programma dat gekoppeld kan worden aan arbeidsactiveringstrajecten van bijvoorbeeld UWV en gemeenten, of vitaliteitprogramma's van werkgevers. Door de inzet van Mind Your Step werk je aan jouw persoonlijke effectiviteit en kan het op verschillende momenten binnen jouw traject worden ingezet.

Stam

- Specialist
- Betrokken
- Betrouwbaar
- Zakelijk
- Professioneel
- Innovatief

Meer informatie?

Serena Alserda
Jobcoach/Runningtherapeut
06 5438 8576
salsersda@stambv.com

Bezoekadressen

Locatie Friesland
Jupiter 10e, 8448 CD Heerenveen

Locatie Groningen
Schweitzerlaan 6, 9728 NP Groningen

Locatie Overijssel
Grote Voort 293a, 8041 BL Zwolle

Locatie Drenthe
Dieselstraat 3, 7903 AR Hoogeveen

Postadres

Postbus 596, 8440 AN Heerenveen

0513 657140
info@stambv.com
stambv.com

