



RUNNINGTHERAPIE



Minder somber

Runningtherapie bevordert de aanmaak van serotonine, wat helpt bij het bestrijden van stress en depressie en bij het verbeteren van de algemene stemming.



Gezondheid

Door regelmatig te bewegen verbetert je conditie, versterken je spieren, kun je een gezond gewicht bereiken en slaap je beter. Kortom: het is erg goed voor je gezondheid!



Zelfvertrouwen

Ook werk je door middel van runningtherapie aan je korte- en langetermijn doelen. Dit is erg goed voor het verbeteren van je zelfbeeld en het verhogen van zelfvertrouwen.

Wat is het?

Runningtherapie is een vorm van bewegingstherapie waarbij hardlopen (of wandelen) wordt ingezet om fysiek en mentaal welzijn te verbeteren.

- ✓ Verlicht stress en zorgt voor meer ontspanning
- ✓ Helpt je focus te verbeteren en helderheid in je gedachten te creëren
- ✓ Biedt een natuurlijke manier om je energieniveau te verhogen en veerkracht op te bouwen

Wie ben ik?

Mijn naam is Simon Kuyper en ik ben een gecertificeerd runningtherapeut met een passie voor fysiek en mentaal welzijn. Met veel enthousiasme help ik mensen om stappen te zetten naar meer vitaliteit en weerbaarheid.

Neem vandaag nog contact op voor een afspraak of om meer te weten te komen!



 06 83 997 264  info@k-oc.nl  Ede, Gelderland

KUYPER OUTDOOR & COACHING www.k-oc.nl