

# Facts & figures Mindful Walking

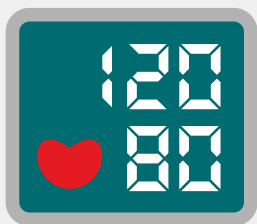


**1+1=3** wandelen + mindfulness = mindful walking

## Onderzoek

Mindful walking reduceert stress en heeft cardiovasculaire voordelen! Dus ontspant en is goed voor hart, bloedvaten en bloeddruk.

*Bron: Psychfysio.*



## Effecten

- Ontspant
- Vergroot concentratie en focus
- Maakt optimistischer
- Geeft nieuwe ideeën
- Vermindert emoties
- Verbetert slaap
- Goed voor je lichaam

*Bron: Mindful Run.*



### **Professor Scherder, Neuropsycholoog:**

'Wandelen verbetert je geheugen, maakt je creatiever en zorgt voor meer empathie'.



Meer weten? Over mindful walking voor jouw organisatie, VGZ Bedrijfszorg of de collectieve zorgverzekering van VGZ. Stuur een e-mail naar [zakelijk@vgz.nl](mailto:zakelijk@vgz.nl).

# Facts & figures Mindful Walking



**1+1=3** wandelen + mindfulness = mindful walking

## Voordelen voor je inzetbaarheidsbeleid

- Leuk
- Effectief
- Laagdrempelig
- Makkelijk te leren
- Makkelijk toe te passen
- Voordelig



Dagelijks **20 minuten** wandelen kan je levensduur met 7 jaar verlengen.

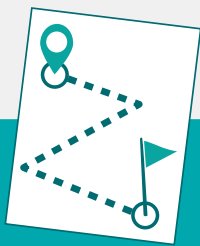
*Bron: Daily Mail.*



Wandelen is ideaal tegen overgewicht, want dit geeft de ideale vetverbranding. Bij een wandeling van **5 km** verbrand je **300 kcal**.

*Bron: Wandelvrouw.*

**Tip** Stimuleer lunchwandelen in je organisatie. Leg wat wandelroutes bij de uitgang van het pand.



Meer weten? Over mindful walking voor jouw organisatie, VGZ Bedrijfszorg of de collectieve zorgverzekering van VGZ. Stuur een e-mail naar [zakelijk@vgz.nl](mailto:zakelijk@vgz.nl).

# Facts & figures Mindful Walking



**1+1=3** wandelen + mindfulness = mindful walking

## Dit is mindful walking

- Bewegen
- Letten op je houding
- Ademhaling
- Aandacht ('mindful' zijn)
- Loslaten
- Ontspannen



## Zo doe je het

- Neem minimaal 10-15 minuten tijd
- Kies een vlakke route
- Begin met rustig wandelen
- Adem langzaam en diep
- Hou je aandacht bij wat je ervaart
- Laat gedachten en emoties gaan
- Ontspan je lichaam
- Sta halverwege even stil
- En je wilt het vaker doen ...

## Concrete tips:

**Tip 1** Als je hoofd vol gedachten zit, kan dit je helpen ontspannen. Terwijl je loopt, gebruik dan in gedachten woorden bij de stappen die je maakt, bijvoorbeeld 'links', 'rechts'. Of tel erbij.

**Tip 2** Voel je je moe of slaperig, loop dan wat sneller, zodat je energie krijgt en alerter wordt. Voel je je druk of geprikkeld, loop dan juist wat langzamer, in een vast tempo. 'Kin-hin', noemt men in Japan dat lopen in een langzame, vast tred.

**Tip 3** Je kunt nog verder ontspannen als je tijdens het lopen de aandacht vestigt op delen van je lichaam, vanaf je voeten langzaam naar boven. In mindfulness heet dit de 'bodyscan'. Heel ontspannend!



Meer weten? Over mindful walking voor jouw organisatie, VGZ Bedrijfszorg of de collectieve zorgverzekering van VGZ. Stuur een e-mail naar [zakelijk@vgz.nl](mailto:zakelijk@vgz.nl).

# Facts & figures Mindful Walking



**1+1=3** wandelen + mindfulness = mindful walking

## Samen met Mindful Run

VGZ werkt bij mindful walking samen met de organisatie Mindful Run, die 150 instructeurs heeft, verspreid over Nederland. We bieden een kant-en-klaar programma voor jouw organisatie.



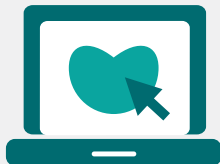
### VGZ Mindfulness-coach app

Meer mindfulness doen? Dat kan makkelijk en overal met de VGZ Mindfulness-coach app.



## VGZ Bedrijfszorg

Mindful walking is opgenomen in VGZ Bedrijfszorg, het online portaal voor inzetbaarheid van medewerkers. Je kunt daarin makkelijk zelf interventies regelen: [mijnbedrijfszorg.nl](https://mijnbedrijfszorg.nl)



Meer weten? Over mindful walking voor jouw organisatie, VGZ Bedrijfszorg of de collectieve zorgverzekering van VGZ. Stuur een e-mail naar [zakelijk@vgz.nl](mailto:zakelijk@vgz.nl).