

Mindful Walking voor jou



Onderzoek

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

Bron: Psychfysio.



Mindful Walking

- ontspant
- Vergroot concentratie en focus
- Maakt optimistischer
- Geeft ruimte voor nieuwe ideeën
- Vermindert negatieve 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 over mindful walking?
Bekijk ervaringen, andere effecten
en tips op vgz.nl/mindfulwalking

Mindful Walking voor jou



Waarom Mindful Walking?

- Leuk
- Effectief
- Laagdrempelig
- Makkelijk te leren
- Makkelijk te doen
- Positief

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 Organiseer eens een lunchwandeling met collega's



Meer over gezondheid en je zorgverzekering? Bekijk alle vergoedingen op het gebied van preventie, zoals een Gezondheidscheck. Of mindfulness bij burn-outklachten.

Ga naar vgz.nl/mindfulwalking

Mindful Walking voor jou



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

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 over mindfulness? Download de VGZ Mindfulness coach-app via de App Store of Google Play. Met gratis oefeningen, voor zowel beginners als gevorderden.

