

PRAKTIJK AURELIUS

Informatiefolder Running Therapy

Body. Soul. Mind.
Sensations: the body.
Desires: the soul.
Reasoning: the mind.

Marcus Aurelius

Running Therapy: wat is het?

De naam zegt het al: de kern van Running Therapy is het gebruik van hardlopen om de psychische conditie te verbeteren. Wanneer je bijvoorbeeld last hebt van somberheid, lusteloosheid, stress of andere psychische klachten, dan helpt regelmatig (hard-)lopen om deze klachten structureel te verminderen.

Running Therapy is een bewezen effectieve aanvulling op een reguliere behandeling in de GGZ. Wetenschappelijk onderzoek in Nederland wordt onder andere verricht vanuit de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie (NVPMT). Meer informatie hierover is te vinden via www.bewegenvoorjebrein.nl en www.running-therapienederland.nl

Hoe ziet een training er uit?

Running Therapy wordt gegeven op onze locaties Stameren, gelegen in een bosrijke omgeving, en Roode Brug, gelegen aan rivier de Vecht. We verzamelen buiten de praktijk en gaan meteen op pad. Op een rustige plek doen we een warming up van de spieren en dynamische rek- en strekoefeningen. Er is ruimte voor interactie met elkaar, maar er zal ook aandacht zijn voor zelfbewustzijn, bijvoorbeeld met ademhalingsoefeningen en oefeningen met de zintuigen. In het kerngedeelte van de training zetten we hardlopen in, vaak in blokjes van enkele minuten, waarbij ook weer verschillende spel- en ervaringselementen aan bod komen. We sluiten af met een cooling down en korte nabespreking

Moet ik al een goede conditie hebben?!

Het zeer rustig opbouwen is kenmerkend voor Running Therapy. Plezier beleven aan het bewegen staat voorop. Het doel is dus niet om je renprestaties te verbeteren, maar om jou te helpen in beweging te komen en in contact te staan met je lijf. Het programma wordt zo ingericht, dat iedereen mee kan doen in zijn of haar eigen tempo. Schroom dus niet om je op te geven!

Praktisch informatie

Belangrijk voor deelname is dat je gemotiveerd bent om de uitdaging met jezelf - niet met anderen! - aan te gaan. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 60 minuten. Er is bij Praktijk Aurelius geen kleedkamer, dus het is handig om alvast in sportkleding te komen. De begeleider heeft een tas mee waar waterflesjes, telefoons en andere kleine benodigdheden in kunnen.

Individuele Running Therapy is bij Praktijk Aurelius ook mogelijk.

Tarieven en vergoeding

Als Running Therapy deel uitmaakt van jouw behandeltraject bij Praktijk Aurelius, gelden dezelfde voorwaarden als voor de vergoeding van je behandeling. Voor 'losse' Running Therapy geldt doorgaans dat de kosten voor eigen rekening zijn, neem hiervoor contact op met Praktijk Aurelius. ONVZ, De Friesland, VVAA en Zorg & Zekerheid vergoeden Running Therapy tot een bepaald maximum. Lees goed de polisvoorwaarden.

Werkgevers vergoeden soms Running Therapy als onderdeel van een re-integratietraject. In sommige gevallen kan Running Therapy ook betaald worden uit een persoonsgebonden budget (PGB).

Wat levert het op?

Als je gaat lopen breng je van alles bij jezelf in beweging. Naast psychische voordelen biedt hardlopen ook verbeteringen qua conditie en uithoudingsvermogen. Running Therapy is ook een goede aanvulling op gesprekspsychotherapie en medicatie.

Het resultaat is gericht op:

- Rust in het hoofd
- Beter slapen
- Minder somber zijn
- Minder angstig voelen
- Actiever in het leven staan
- Je beter voelen

PRAKTIJK / AURELIUS



Praktijk Aurelius
030 - 2270366
info@praktijkaurelius.nl

Locatie Roode Brug
Jagerskade 17c
3552 TL Utrecht

Locatie Stameren
Amersfoortseweg 1B
3951 LB Maarn

Locatie Lepelenburg
Herenstraat 35
3512 KB Utrecht