

# MINDFUL RUN TRAJECT

Voor wie?

- Ik wil graag (weer) joggen
- Ik wil bewust leren ademen tijdens het lopen
- Ik wil stressvrij bewegen en rust in mijn hoofd

Dan is het Mindful Run-traject echt iets voor jou.

Hoe?

Tijdens deze sessies jog je op een rustig tempo. Stress is niet nodig want het lopen gebeurt zonder prestatiedruk of opgelegde doelen. Niet enkel de looptechniek maar ook de ademhaling wordt onder de loep genomen.

Eenvoudige en speelse opdrachten rond gebruik van zintuigen, focus en vertrouwen zorgen voor een afwisselend programma.

Draag sportkledij en goede loopschoenen – regenjas indien nodig.

Door :

Greet Lippens, Master LO, mindful run-instructeur

Meer info?

mail naar [vitaflow@telenet.be](mailto:vitaflow@telenet.be)



**Balans. Rust. Fun job.  
Volg je hart**

**PRIJS : 145 EURO**

**INCLUSIEF**

**Intake gesprek van 30 min  
4 individuele sessies van 45 min  
2 gratis yogalessen  
1 gezonde maaltijd  
tijdens traject lid van Vitaflow  
Community**

