

Mindful lopen

Inleiding

Deze folder geeft u meer informatie over de module Mindful lopen, georganiseerd door de afdeling Psychiatrie binnen het Medisch Spectrum Twente.

Wat is mindful lopen?

Lichaamsbeweging is belangrijk voor je lichamelijke gezondheid maar ook zeker voor je psychische gezondheid. Lopen is gezond. Volgens wetenschappers is het zelfs de beste vorm van lichaamsbeweging. De module Mindful lopen combineert wandelen met oefeningen in het hier en nu. Luisteren naar uw lichaam speelt een belangrijke rol. Bij het aanleren van mindful lopen wordt u meer bewust van eigen gedachten en gevoelens. U richt uw aandacht op wat er op dat moment is. Hoe is uw ademhaling? Voelt u spanning, waar en wanneer? Door met uw aandacht in het nu te zijn, wordt u minder meegesleept door allerlei gedachten die u heeft over wat er gisteren is gebeurd of wat er morgen gaat komen. Met als resultaat dat u meer kunt genieten van wat er nu, op dit moment, gebeurt. Een goede conditie of gezondheid is niet vereist. Iedereen die kan lopen kan meedoen. Prettig lopen en langduriger lopen is te leren.

De kracht van Mindful lopen:

- Het is een veilige en doeltreffende manier om gezondheid, fitheid en een meer stabiele stemming te kunnen bereiken;
- Het verhoogt de psychische weerbaarheid en kracht;
- Het vergroot het plezier in wandelen en bewegen;
- Het zorgt voor ontspanning;

Het kan daarnaast ook een gunstig effect hebben op:

- lichaamsgewicht;
- bloedsuikers;
- bloeddruk;
- spierkracht.

Waar en wanneer?

De module wordt wekelijks aangeboden en bestaat uit 12 bijeenkomsten van anderhalf uur op de polikliniek psychiatrie in het MST-route B43.

Aanmelden voor de module "Mindful lopen" kan via uw behandelaar.

Belangrijke telefoonnummers

- Telefoon secretariaat Psychiatrie (053) 4 87 28 60

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.