



WandelTrainersDag 9 april

Ronde 3 - nr. 37

**Fysiek en mentaal in balans,
*sterker dan je denkt!***

Gretha de Vries en Annelies Kuiper

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

Fysiek en mentaal in balans, *sterker dan je denkt!*

Deze workshop laat je ervaren dat je sterker bent wanneer je in verbinding staat met lichaam en geest.

Je daagt jezelf fysiek en mentaal uit om over grenzen te gaan....

Doelstelling van workshop?

- ❖ Meer uit het wandelen halen dan alleen fysiek welbevinden.
- ❖ Bewustwording creëren van mogelijkheden.
- ❖ Jezelf uitdagen om grenzen op te zoeken en waar kan, te verleggen.

Inhoud / opbouw workshop

- fysieke warming up
 - ademhaling
- grenzen ervaren in spelvorm
- samenwerken in spelvorm
 - cooling down
- afsluiting sterker dan je denkt

Fysieke Warming up

Door korte krachtige oefeningen wordt ons lichaam voorbereid op intensivering van de oefeningen.

Ademhaling

Onze buik is het krachtcentrum.
Je creëert rust en kracht door bewuste
ademhaling.

Grenzen ervaren in spelvorm

Grenzen zijn en voelen voor iedereen anders.
Dit wordt duidelijk aan de hand van
verschillende oefeningen.

O.a. naar elkaar toe lopen en stop zeggen op
het moment dat iemand te dichtbij komt.

Samenwerken in spelvorm

Je eigen rol binnen een groep kan zeer bepalend zijn.
Waar sta jij en wat is je aandeel binnen deze groep.
Je ervaart dat zowel fysiek en mentaal.

Vertrouwen in een ander maar vooral zelfvertrouwen in jezelf.

O.a. door puntenloop, met allerlei loopvormen.
Centraal hierin staan ook je inventiviteit en creativiteit

Cooling down

Bewustwording en rekken van spiergroepen die actief zijn geweest. Van inspanning naar ontspanning en mentaal voorbereiden op de afsluiting door aandacht te geven aan de ademhaling en focus op het doel.

Afsluiting Sterker dan je denkt

Als afsluiting slaan we een plankje door.
De ultieme test of je fysiek en mentaal in
balans bent.