Workshop Wandeltherapie

Docenten: drs. Irina Poleacov
drs. Christel Westgeest

Inhoud
Wandeltherapie heeft vele voordelen. Een kleine greep:

- Het blijkt voor veel mensen makkelijker over lastige kwesties te praten als je naast elkaar loopt (i.p.v. tegenover elkaar zitten).
- Wandelen werkt rustgevend en heeft een positief effect op je gemoedstoestand (stresshormonen dalen – gelukshormonen stijgen).
- Je bent zowel lichamelijk als geestelijk in beweging: je neemt stappen!
- Een wandeling brengt stilte in je hoofd, waardoor je rust krijgt om te luisteren naar jezelf.
- Wandelen geeft energie, maakt je alerter en creatiever.

Onderzoek geeft telkens weer aan dat bewegen gezond is, niet alleen voor het lichaam maar ook voor de geest. Therapie blijkt zelfs effectiever te zijn als daarnaast ook aan beweging wordt gedaan. Vanuit dit principe is wandeltherapie ontstaan en de resultaten zijn verassend!

Tijdens wandeltherapie word je uitgedaagd om anders te (leren) denken, je grenzen te verleggen en te gaan voelen wat er speelt.

De cursus start met een korte introductie over de voordelen van wandeltherapie, waarna je vervolgens praktisch gaat oefenen. De oefeningen die je tijdens de workshop leert, kun je direct inzetten.

Daarna volgt een praktijkcasus en krijg je een kijkje in de Buitenpsychologie keuken.

Werkwijze

De nadruk ligt uitdrukkelijk meer op de praktijk ondersteund door theorie. Er wordt buiten geoefend.

Doelstellingen

Na afloop van de workshop:
- hebben de cursisten een indruk van wat wandeltherapie volgens De Buitenpsychologen is
- heeft de cursist inzicht wat de voordelen van wandeltherapie zijn
- kan de cursist enkele buitenoefeningen inzetten in zijn/haar werk
- heeft de cursist kennis genomen van een praktijkcasus

Wijze van toetsing

Een korte toets aan de hand van een praktijkvoorbeeld.
Hiernaast wordt van de cursist actieve deelname verwacht.

Doelgroep

Professionals die hun cliënten en patiënten regelmatig vertellen dat lichaamsbeweging belangrijk is voor herstel, maar niet weten waar te beginnen. Die hun werk graag aanvullen met een extra (natuur)dimensie en zelf van buiten zijn houden.