

# Run Mindful

De coronaperiode heeft ons duidelijk gemaakt dat heel veel mensen het lopen gebruiken om te ontspannen, om innerlijk tot rust te komen en zo beter om te kunnen gaan met mentale druk.

Als federatie willen we mee werken aan het mentaal welbevinden van iedere sporter en daarom promoten we het mindfulrunnen, zowel voor recreatieve als voor competitieve lopers.

## Wat is mindfulrunning?

Het is bewuster lopen en de loopbeleving verhogen door verschillende eenvoudige technieken toe te passen. Zowel een recreatief loper als een competitieloper kunnen van de technieken gebruik maken en het lopen niet alleen aangamer maar ook efficiënter maken.

## Wat beogen we?

We gaan aan de slag met Run Mindful, een programma om lopers te leren hoe ze bewuster hun lichaam onder controle houden tijdens hun loopactiviteiten en zo meer loopbeleving ervaren.

## Wat is de aanpak?

Onze mindfulrun-coach Marleen Claeys zal onze **loopbegeleiders opleiden** om met mindfulrunning aan de slag te gaan en ook een handboek uitwerken dat hen daarbij moet helpen. Daarnaast wordt een **RunMindful-programma** uitgewerkt waarmee je als loopbegeleider aan de slag kan gaan en dat we met de steun van Sport Vlaanderen financieren.

## Ik wil er meer over weten!

Bekijk [hier](#) de infosessie over Mindful Runnen, gegeven door Marleen Claeys.

Heb je interesse om als loopbegeleider de korte mindfulrun-opleiding (8u praktijk + 4u facultatief online en een praktijk-workout) te volgen en ermee aan de slag te gaan? Bekijk [hier](#) het programma en meld je aan via [dit formulier](#).

Meer info betreffende Mindfulrunnen kan je [hier](#) blijvend opvolgen.