

**SLOWRUN**



**SLOWRUNOOSTERHOUT.COM**

**SINDS 2018**

# You don't have to go fast, *you just have to go!*

SlowRun is een totaal nieuw concept in Oosterhout. Speciaal voor vrouwen, die graag (weer) willen gaan bewegen. Denk jij dat jij niet kunt (hard)lopen? Je bent niet de enige. Met jou vele andere vrouwen. Misschien omdat je lange tijd hebt stil gezeten, je je niet sportief voelt of omdat je overgewicht hebt. Maar geloof mij... jij kunt dit! Wil jij je ook graag fantastisch gaan voelen, zowel innerlijk als uiterlijk, en heb je genoeg van je eigen excuses?

***Kom dan SlowRunnen!***

## Waarom SlowRun?

De basis van SlowRun is een ontspannen loophouding. Bij SlowRun maken we oa. gebruik van de neusadem, die functioneert als een natuurlijke rem. Het zorgt ervoor dat je niet over je grenzen gaat en je je aandacht bij jezelf houdt. Je leert op die manier te luisteren naar je eigen lichaam. Je leert voelen hoe het echt met jou gaat en ontdekken wat jij nodig hebt. Samen met een groep vrouwen die allemaal vanaf hetzelfde punt starten en hetzelfde doel hebben: je fitter voelen, je hoofd leegmaken, je mindset veranderen en sporten (weer) fijn gaan vinden...



## Praktijk

Een les bestaat uit: powerwalken, Slowrun vanuit een ontspannen houding, ontspanningsoefeningen door yoga en meditatie en verschillende oefeningen tussendoor. We werken naar een haalbaar doel voor jou en dat doen we samen! Geen prestatiedruk, geen schaamte, laagdrempelig en vooral veel plezier. ***Heel veel plezier!***

## De voordelen

- Genieten van het bewegen en van de natuur;
- Laagdrempelig;
- Alleen vrouwen zoals jij en ik;
- Je leert te luisteren naar de signalen van jouw lichaam;
- Je weerstand verbetert;
- Je bouwt rustig conditie op;
- Geen prestatiedruk of moeten;
- Je gaat lopen op vetverbranding;
- Aanmaak van feel good stofjes in je hoofd;
- Geschikt voor alle leeftijden.



## **10-weekse cursus**

De basis van de cursus is plezier en ontspanning. Samen met een fijne groep vrouwen de lol in bewegen (her)ontdekken. Looptechniek, ontspanningsoefeningen, core-stability en vooral ademhalingsoefeningen om ervoor te zorgen dat jij ontspannen gaat lopen. Afstand en gelopen tijd zijn geen doel op zich bij SlowRun.

**Kosten 10-weekse cursus: € 149,-**

We zijn ruim een uur onderweg en je bent van harte welkom mee te lopen en het effect en plezier van SlowRunnen te ervaren.

**Liever één op één coaching?** Dat is ook mogelijk. Neem gerust contact op, dan bespreken we in een vrijblijvend gesprek je wensen en de mogelijkheden.

**Jij kunt dit!** Trots op jezelf en vol zelfvertrouwen, omdat het gewoon heerlijk is om goed voor jezelf te zorgen.

## **Opgeven of vragen?**

Stuur een bericht/app naar: **06 54 35 31 23**

Mail naar: **[slowrunoosterhout@gmail.com](mailto:slowrunoosterhout@gmail.com)**

Of schrijf je direct in voor een van de cursussen:

**naar het inschrijfformulier**





SLOW RUN

SLOWRUNDOOSTERHOUT.COM

SINDS 2018