

Mindful walking en de kracht van ademhaling

Door Bruno Huber

Thema Gezond & Vitaal

Soort Praktijk

Ronde 1 ✘

Ronde 2 ✘

Ronde 3 ✔

Inhoud

Wil jij je wandeltraining verdiepen met meer focus, ontspanning én prestatieverbetering? Tijdens deze workshop ontdek je hoe Mindful Walking en gerichte ademhalingstechnieken een krachtige aanvulling zijn binnen elke wandeltraining.

We staan stil bij (en gaan vooral ervaren!) hoe ademhaling invloed heeft op tempo, uithoudingsvermogen en herstel. Je leert hoe je met eenvoudige ademritmes meer rust creëert bij beginnende wandelaars, sneller herstel bevordert bij intensieve inspanning en de focus versterkt bij sportieve wandelaars.

Over Bruno

Bruno Huber is van oorsprong Docent Lichamelijke Opvoeding, nu actief als Docent Integrale Beroeps Training bij de Landelijke Politie en docent Wandelbegeleider 1, Wandeltrainer 2 en Wandeltrainer 3.

Door zijn passie voor sport en zijn gedrevenheid om zichzelf te verbeteren is hij in de materie gedoken die fysiologie heet. Uit de ervaringen die hij heeft opgedaan in zijn eigen trainingen heeft hij een vertaling gemaakt naar verschillende facetten van het bewegen en een specifieke vertaling naar de wandelsport.

