



Waar train jij naar toe? Pak jij ook jouw kracht?

Outdoor Recovery Group

Binnenkort starten wij met een nieuwe vorm van herstel vanuit de 'outdoor recovery group'. Deze manier van herstel zal geheel in het teken staan van het herstellen van je lichaam en mentale gesteldheid. Met een groep gaan we intensief bewegen en trainen voor een gezond lijf en weerbare geest.

Hardlopen, lichamelijke oefeningen en kameraadschap zullen hierin centraal staan. Wekelijks zal er de mogelijkheid zijn om in een groep hard te gaan lopen. Als doel hebben wij gesteld om halverwege volgend jaar een survival run te gaan lopen. Dit lijkt misschien voor sommigen een moeilijk te behalen doel, maar werken aan je lichaam zorgt voor een betere goede conditie. Geestelijk maar zeker ook lichamelijk zul je merken dat de conditie op beide vlakken beetje bij beetje beter zal worden.

Durf jij de uitdaging aan of met jezelf aan het werk te gaan aan je lichaam en geest, en heb je zin om mee te komen trainen, elkaar te steunen als het wat moeilijker wordt. Maar vooral ook plezier te ervaren in het hardlopen, meld je dan nu aan per mail: herstelacademie@ggz-delfland.nl

Team Outdoor Recovery Group | Linda – Stefan – Jan