

## Neem tijd om te ademen

Is bij jou het jaar ook voorbij gevlogen?

Bij mij wel! En ik denk en weet dat dit niet alleen bij mij het geval is.

Afgelopen week was ik training (PT) aan het geven. Tijdens het uitvoeren van een oefening zei ik 'maak je beweging rustiger, gecontroleerder, je geeft jezelf niet eens tijd om te ademen'

Beide moesten we lachen om deze opmerking, want geef toe: neem jij bewust tijd om te ademen of ren jij ook van de ene afspraak door naar de andere? Want je moet nog zooveel doen.

Ja dat klopt we moeten best veel maar mogen ook veel. Niet alles wat we doen moet als 'moeten' gaan voelen. Net als in alles moet je de balans vinden tussen moeten en mogen. Gun jezelf af en toe te tijd even op adem te komen, letterlijk en figuurlijk. Plan elke dag ontspan momentjes in om even te 'ontladen'.

Wist je dat sporten ook ideaal is om te ontladen, even alles loslaten en mentaal en fysiek fit worden! Wij van PT4U kunnen je hier uitstekend bij helpen. Elke training een gevarieerde training passend bij je doelstellingen. En naast hard trainen ook ruimte voor gezelligheid. Plezier maken is toch het allerbelangrijkste.

Wanneer je toe bent aan wat tijd voor jezelf waarbij je mentaal en fysiek wordt uitgedaagd..... → neem dan contact met ons op! Tot snel!!