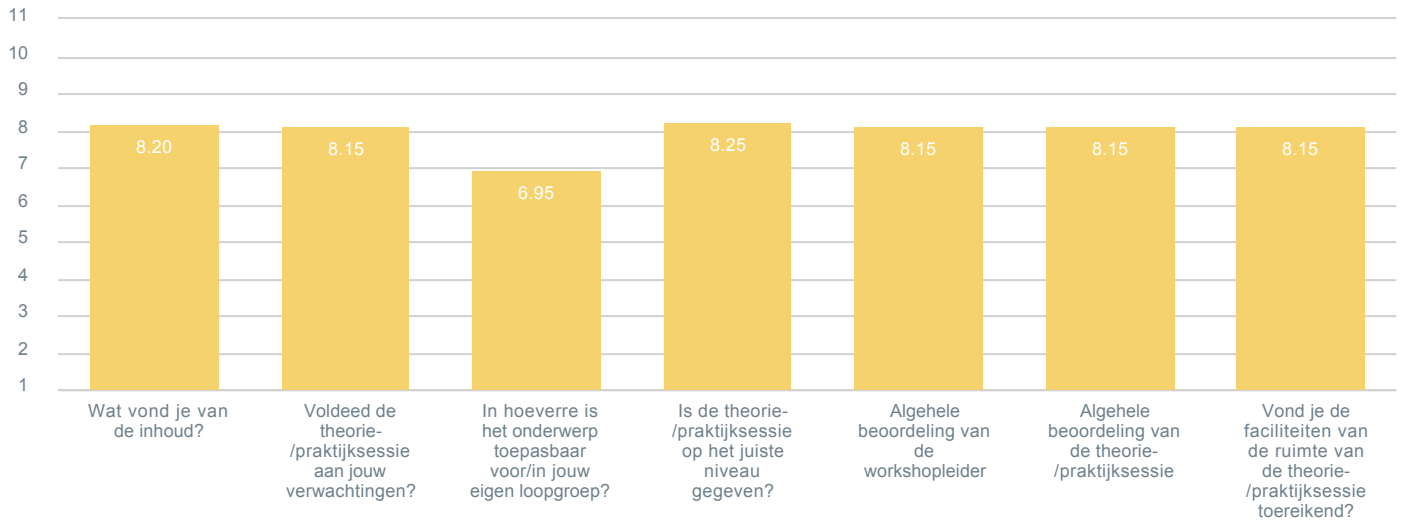




# Evaluatie LTD2015 - 96. Mindful Run: de kracht van ademhalen (basic). Martijn Mensink

---

Wat is je algemene waardering op de volgende vragen? Met 1 als laagste cijfer en 10 het hoogste.



Total Chart filters.

20

Heb je nog opmerkingen naar aanleiding van deze theorie-/praktijksessie?



Answers are listed on page Open answers | 4

Total Chart filters.

12

# Open answers

---

**Evaluatie LTD2015 - 96. Mindful Run: de kracht van ademhalen (basic). Martijn Mensink**

Published by Bob Winter  
07 December 2015 at 13:12

## Heb je nog opmerkingen naar aanleiding van deze theorie-/praktijksessie?

1. Was een leuke ervaring om anders hard te lopen en te ademen
2. persoonlijk moet je hier eerst zelf mee aan te slag, toepassen en ervaren, dan pas verder ventileren naar atleten. Is een methode die jezelf moet toepassen en achter staan anders heeft het geen zin om dit over te brengen naar atleten. Ik ben wel overtuigd van de meerwaarde van juiste ademhaling.
3. Nuttige informatie om lopers bewust te maken op de ademhaling.
4. Gedreven lesgever. Een eyeopener, boeiend om mee aan de slag te gaan. Vooral voor mij zelf.
5. Nieuw inzicht waar je eerst zelf in moet geloven
6. Een inspirerende, goed opgebouwde praktijksessie. Goede trainer met een achtergrond en diepgang. Dit blijft nog lang bij me hangen. Chapeau
7. Vond het heel leerzaam over de bewustwording van de ademhaling
8. boeiend !
9. Top sessie om mee te maken. Wel een sessie die niet echt toepasbaar is als trainer naar een groep maar puur voor mij als persoon. Erg leuk en leerzaam
10. nuttige theorie en praktijk aanpak . gebracht met zeer veel drive. Echter de stelligheid dat deze methode door iedereen goed kan worden aangeleerd zal nog moeten blijken.
11. Zeer enthousiast bewogen instructie, perfecte balans uitleg/theorie en praktijk, ging goed in op het waarom.
12. Mag iets minder "het is wetenschappelijk bewezen" - van een aantal zaken waar dit bij werd gezegd heb ik mijn vraagtekens "kan ... genezen" Dit is niet nodig wat overbracht wordt is krachtig en duidelijk genoeg.