GESUNDES RAPPOTTENSTEIN | Tut gut!

Entspannungs - Lauf

Meditatives, langsames Laufen zur Entspannung- Alphalauf

Für Läufer und Laufanfänger geeignet

Beim Alphalauf wird das Laufen mit Elementen der Meditation kombiniert. Dabei stellt sich eine entspannte Wachheit und ein Gefühl der inneren Ruhe ein. „Der Kopf wird frei". Die Aktivierung der Alpha-Wellen im Gehirn führt zu Stressabbau und natürlichem Wohlbefinden. Ein Energie-Lauf ist aktive Gesundheitsförderung.

Nicht Meter und Sekunden , sondern Achtsamkeit, Energie tanken und aktive Erholung ist der Zweck des Entspannungs -Lauf.

das MOH
Seminar- & Praxisräume

3911 Rappottenstein 121

Samstag, 8.Juni , 10:00-12:00 Uhr

Kosten: 40,-Euro inkl Unterlagen

Claudia Neulinger Alphalauf Coach
Tel 0664 88 46 7828
claudia@neulinger.at
www.claudia-neulinger.at

Energie Handwerk

Erlebe, wie leicht und entspannend achtsame Bewegung sein kann!