

Entspannungs - Lauf

GESUNDES
RAPPOTTENSTEIN



Meditatives, langsames Laufen zur Entspannung= Alphalauf

Für jeden geeignet, der flott gehen kann!

Besonders für jene, die denken: "Laufen ist nichts für mich", "schon beim Wort Laufen krieg ich Stress", "konnte ich schon damals im Sportunterricht nicht,..."

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. Ein Energie-Lauf ist aktive Gesundheitsförderung.



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

3911 Rappottenstein, Musikerheim

Donnerstag, 26. Sept. , 17:30-19:30 Uhr,

Kosten: 40,- Euro inkl Unterlagen

Claudia Neulinger Alphalauf Coach

Tel 0664 88 46 7828

claudia@neulinger.at

www.claudia-neulinger.at

Energie
Handwerk