

## **EINFÜHRUNG IN DAS MEDITATIVE LAUFEN**

Beim Meditativen Laufen handelt es sich um eine besondere Form des Laufens. Es unterscheidet sich durch seine spezielle Atemtechnik, geringes Heben der Beine sowie ein recht langsames Tempo vom herkömmlichen Laufen. Zudem ist es sehr gelenkschonend und kann auch von Ungeübten schnell erlernt und durchgeführt werden.

Wir konzentrieren uns beim Meditativen Laufen auf unseren Atem und eine besondere Form der Atmung. Dadurch sind wir während der Bewegung ganz bei uns, im gegenwärtigen Moment und können so mit etwas Übung meditative Zustände erreichen.

Zudem aktiviert die besondere Lauftechnik unseren tiefsten Beckenmuskel, den Psoas-Muskel, der i.d.R. stark angespannt und dessen Zustand von großer Bedeutung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist. Regelmäßiges Laufen schafft also Veränderung im Außen (körperlich) und Innen (seelisch), verbindet Körper und Seele.

Herz-Kreislauf-Training, Ausdauerförderung und Kalorienverbrennung stehen beim Meditativen Laufen zwar nicht im Vordergrund, sind aber ein durchaus nicht zu unterschätzender „Nebenerfolg“.

Das Seminar „Einführung in das Meditative Laufen“ richtet sich an alle, die Lust haben, Bewegung, Atmung, Meditation und Natur miteinander zu verbinden und Freude und Wohlbefinden durch bewusstes Laufen erleben möchten.

Das dreistündige Seminar biete ich in diesem Jahr an zwei Terminen an:

1. Samstag, 10. Juni 2023, 10:00 bis 13:00 Uhr
2. Samstag, 26. August 2023, 10:00 bis 13:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 45,00 Euro

Veranstaltungsort: Krankengymnastikpraxis Helge Müller-Stosch,  
Alte Dorfstraße 93, 21684 Stade

Bei Interesse oder Fragen erreichen Sie mich abends unter der Telefonnummer 0176 56227686 oder gerne per E-Mail ([wiebke@mueller-stosch.de](mailto:wiebke@mueller-stosch.de)).

Ihre Wiebke Müller-Stosch

(Therapeutin Psychodynamische Körper- und Energiearbeit, Physiotherapeutin)