

DER MEDITATIVE LAUF-COACH

Sie laufen gerne.

*Sie spüren Spaß und Zufriedenheit
beim und nach dem Laufen.*

*Sie sind überrascht, welche Gedanken und
Gefühle Ihnen dabei kommen.*

*Sie erfahren, dass sich Probleme vielleicht
nicht gleich in Luft auflösen, aber Sie spüren
Motivation, sie anzugehen?*

*Mit Ihrem persönlichen „Meditativen Lauf-Coach“
befreien Sie Ihr Denken und laufen zu neuen Horizonten.*

Was ist meditatives Laufen?

„Laufen“ ist allein aus sich heraus schon meditativ.

Bedrängende Themen und Probleme tauchen beim
Laufen fast automatisch auf. Oft rücken auch Lösungen
näher. Selbstvergessenes Unterwegssein geschieht.

Alles Denken schweigt. Sie sind im Flow.

Sie erleben einen schlechthin wohltuenden
kontemplativen Daseinszustand!

Meditatives Laufen hat dieses kontemplative Dasein
zum Ziel und unterstützt den Prozess dorthin.