

Der meditative Lauf-Coach

Meditatives Laufen

Inhaltsverzeichnis:

1. Atem

*Der Atem führt in den Augenblick des Lebens.
Spüre deine Atembewegung*



2. Anfangen

*Aller Anfang ist schwer. Gewohnheit hilft!
Sich psychisch und physisch vorbereiten
Gott. Anfang und Atem: In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir.*



3. Ich

*Ich bin einzigartig.
So spricht der Herr: Du bist in meinen Augen teuer und wertvoll!*



4. Glück

*Glück ist mehr als nur gutes Leben.
Glück: Ich bin geliebt*



5. Natur

*Ich bin verbunden mit der Natur.
Der Mensch lebt durch den Lebensatem Gottes.*



6. Weite

*Ein Hauch von Freiheit!
Natur und Weite – durch den Atem mit allem verbunden.
Meditatives Laufen ist Atmen in Gott*



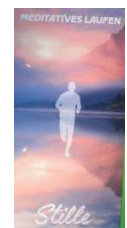
7. Gemeinschaft

*Konkurrieren – sich blamieren!
Zusammen laufen – mehr erleben!*



8. Stille

*Stille ist nicht eine Leere der Einsamkeit.
Laufen ist ein Gebet im Raum der Stille*



9. Schwere

*Den inneren Schweinehund überwinden.
Schritt für Schritt!*



10. Was trägt

*Der Boden ist da.
Trotz aller Schwere, ich bin getragen.*

