



# Laufen im

# Alpha-Rhythmus



Sich dem Augenblick mit ruhiger Bewusstheit öffnen

*Suchst Du eine Möglichkeit, mit der Du körperlich entspannen und mental ausgeglichen werden kannst – eine Verbindung von sanfter Bewegung und Meditation?*

*Durch das meditative Laufen gelangt das Gehirn in einem Zustand, in dem die mittleren Gehirnwellen überwiegen – man ist entspannt und gleichzeitig hellwach. Aus diesem Grund ist das meditative Laufen ideal für die neurologische Stressreduktion. Das meditative Laufen ist für jeden geeignet – es geht nicht um Meter und Sekunden, sondern um aktive Erholung und körperliche Meditation.*

## **Das bringt Dir der Alpha-Rhythmus beim Laufen:**

- Grundlagenausdauer
- Selbstbewusstsein
- Ausgeglichenheit
- Mentale Stärke
- Natürliches Wohlbefinden
- Entspannter Zustand
- Kreativität
- Aktive Regeneration

## *Erlebe den Rhythmus der Entspannung*

*mit Martina Mößlacher, Coach und Mentaltrainerin*

**Infos:** 0699 / 812 811 75 oder [info@bewusst-bewegen.net](mailto:info@bewusst-bewegen.net) | [www.bewusst-bewegen.net](http://www.bewusst-bewegen.net)