

Interessantes Seminar über den Alphalauf und „Meditatives Gehen“ zur Gesundheitsförderung

Am Freitag, dem 5. Mai 2017, lud die Obfrau des Stainzer Seniorenbundes, **Dr.^m Eleonore Steinbauer**, Seniorenbundmitglieder ins JUFA-Zentrum nach Deutschlandsberg zu einem Seminar zur **Gesundheitsförderung durch „Meditatives Gehen“**. Dr.^m Steinbauer hatte schon einmal ein solches Seminar besucht und war davon so begeistert, dass sie ihre Erfahrungen auch den Senioren des Bezirkes nahebringen wollte. Als Trainerin konnte Frau **Maria-Elisabeth Wenzl** als Sport- und Gesundheitsmanagerin und Dipl. Mentaltrainerin gewonnen werden. Nach einer Vorstellungsrunde führte sie in die Methode des „Alphawalks“ ein. Dieser wurde aus dem „Alphalauf“ entwickelt und ist eine Art des Wanderns, um sich aktiv zu erholen und etwas Gutes für Körper, Geist und Seele zu tun.

Zur Entstehung von Alphalauf und Meditativem Gehen:

Eligius Adam erkannte als Heerespilotenausbildner früh, dass Piloten nach einem anstrengenden Flugdienst einerseits körperlich erschöpft, andererseits aber geistig „aufgedreht“ waren. So entwickelte er gemeinsam mit Dr. Johannes Huber für das Laufen in freier Natur eine einzigartige Lauftechnik, den Alphalauf. Dr. Huber, ebenso ein Leistungssportler, hat im Rahmen seines Theologiestudiums viel Erfahrung mit unterschiedlichen Meditationstechniken gesammelt und eine wissenschaftliche Arbeit über **Zusammenhänge zwischen Laufen und Meditation** verfasst. Er entwickelte erste Angebote zum Thema „Meditatives Laufen“. Im Jahr 2013 gründete er das Unternehmen Alphalauf, das mittlerweile in 6 Ländern Seminare anbietet. Gleichzeitig wurde auch das Meditative Gehen – **der Alphawalk** – mit Naturmeditation entwickelt.

Was sind die Ziele von Alphalauf und Alphawalk?

Der sympathischen und sehr kompetenten Seminarleiterin Maria-Elisabeth Wenzl aus Friesach / Ktn. ist es gelungen, die interessierte Gruppe von Seminarteilnehmer mit den Zielen von Alphalauf und vor allem von Alphawalk vertraut zu machen. Es geht in erster Linie um die Förderung des natürlichen Wohlbefindens und um Stressabbau durch spezifische Lauf- und Entspannungstechnik bzw. Meditation. Wie Dr. Huber betont, geht es dabei nicht um Me-



ter und Sekunden, sondern um Achtsamkeit, Energie tanken sowie aktive Erholung und körperliche Meditation.

Nach einer entsprechenden Einführung wanderten die Seminarteilnehmer durch die Klause von Deutschlandsberg, wobei auf die 5 Phasen des Alphalaufs bzw. des Alphawalks geachtet wurde. Es geht dabei u. a. um die Lauftechnik (Schrittrhythmus, Armhaltung etc.) und den Ablauf in 5 Phasen mit Achtsamkeitsübungen und mentaler Technik. (Genießen der Entspannung beim langsamen Gehen, Natur wahrnehmen, Stille, ...!)

Positive Auswirkungen von Alphalauf und Alphawalk: Ziele sind Fitness, Selfness (mehr Achtsamkeit und mentale Stärke) und Wellbeing (natürliches Wohlbefinden).

Nach der Wanderung in der Klause ging es wieder zurück zum JUFA-Zentrum zum gemeinsamen Mittagessen. Für Nachmittag war eine Wanderung hinauf zur Wolfgangikirche geplant, welche jedoch wegen des Regenwetters entfallen musste. So gab es einen Nachmittag mit vielen Gesprächen und Informationen sowie praktischen Übungen im Turnsaal des JUFA-Zentrums. Vor allem über die 4 Säulen der Gesundheit und die Gesundheitsprävention gab es wertvolle Informationen (Bewegung, Entspannung, Ernährung und mentale Kompetenz). Für alle Teilnehmer an diesem Seminar war dies ein überaus interessanter Tag.

FH