



◆ *Beim ALPHA-Lauf geht es nicht um Leistung, sondern um Ausgleichssport* SCHWIER

## Laufen gegen das Burnout

Mit der ALPHA-Lauftechnik sollen Körper, Geist und Seele in einen harmonisierten Zustand versetzt werden. Genau richtig also für all jene, die im Alltag starken psychischen, aber auch physischen Anforderungen genügen müssen. Beim ALPHA-Lauf geht es nicht um Leistung, sondern um Ausgleichssport und eine Fitness, die die Work-

Life-Balance verbessern soll. Egal ob Laufanfänger oder Profi, jeder ist herzlich willkommen, diese Art des Laufens auszuprobieren. Zum Beispiel von 4. bis 6. April, beim Wochenendseminar zum Thema ALPHA-Lauf und Wellness im Thermenhotel PuchasPlus in Stegersbach.

### **NÄHERE INFOS:**

Tel. 0699-116 370 39,  
[www.alpha-lauf.at](http://www.alpha-lauf.at)

**ALPHA - Lauf®**

