

# ENTSPANNTER LAUFEN

Der Alphalauf ist die einzigartige Kombination aus Langsam Laufen und Meditation die einen Entspannungszustand und natürliches Wohlbefinden erreicht.



Themen: **ALPHALAUF, VILA VITA PANNONIA, LAUFEN, SPORT, MEDITATION**



©Alphalauf

Der Alphalauf ist eine einzigartige Kombination von Ausdauer- und Entspannungstraining. Die Aktivierung der Alpha-Wellen im Gehirn ermöglicht es, den sogenannten „Alpha-Zustand“ zu erreichen: eine entspannte Wachheit, in der sich ein Wohlgefühl der inneren Ruhe ausbreitet. Man fühlt sich geistig hellwach und gleichzeitig entspannt. Die Grundlagenausdauer wird optimal trainiert und man liegt im idealen Fettverbrennungsbereich. Durch das geringe Lauftempo ist der **Alphalauf** extrem gelenkschonend. In den Alphalauf-Seminaren wird den Teilnehmern die Lauftechnik gelehrt, mit der die Alpha-Wellen im Gehirn aktiviert werden können, um so in eine Art „meditativen“ Zustand zu gelangen. Dr. Johannes Huber, Gründer von Alphalauf: „Mit der Alphalauf Technik erlebt man, wie leicht und entspannend Laufen sein kann. Nicht die Anstrengung steht im Vordergrund, sondern das Energietanken und die aktive Erholung!“ Alphalauf-Seminar von 15.-17. April 2016 im Vila Vita Pannonia.

[www.vilavitapannonia.at](http://www.vilavitapannonia.at) • [www.alphalauf.at](http://www.alphalauf.at)

