

LIFESTYLE | 23.10.2015

ENTSPANNT LAUFEN

Freude und Entspannung durch meditatives Laufen.



Themen: **ALPHALAUF**, **KROATIEN**



(© Alphalauf)

Vor rund zweieinhalb Jahren gründete der Grazer Unternehmer Johannes Huber „Alphalauf“ – eine wissenschaftlich erwiesene Kombination aus Ausdauerlauf und Entspannungstechnik. „Mit der Technik spürt man, wie leicht und entspannend Laufen sein kann“, so Huber. Kombiniert mit therapeutischem TriYoga und dem Flair der Adria findet vom **24.-26. Oktober 2015** erstmalig in Kroatien ein Wochenendseminar statt.

www.alphalauf.at



Quelle: www.diesteirerin.at