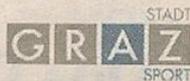


Ermöglicht durch:



Wir sind Lauffreife!

Einfach dem Stress entfliehen

Treffen, laufen, meditieren – all das gibt es diesmal beim WOCHE-Lauffreife.

Passend zur besinnlichen Karwoche steht der Lauffreife der WOCHE dieses Mal ganz im Zeichen der Entspannung. Viele Menschen haben das Laufen bereits für sich entdeckt, um den Kopf „frei zu bekommen“.

Der Alpha-Lauf ist die perfekte Kombination aus Ausdauertraining und verschiedenen Meditationstechniken. In dieser Woche haben die



In der Karwoche wird es beim WOCHE-Lauffreife ganz entspannt: Beim Alpha-Lauf bekommen Sie garantiert den Kopf frei.

Foto: Woche

Teilnehmer des Lauffreffs die Möglichkeit, den Alpha-Lauf direkt mit Alpha-Lauf-Gründer Johannes Huber auszuprobieren. Dabei zählen weder Meter

noch Sekunden, sondern einzig aktive Erholung und Entspannung. Daneben kommen aber auch alle anderen Sportbegeisterten

voll auf ihre Kosten: Die Experten von innoVit – health solutions stehen den Läufern in bewährter Art mit wertvollen Tipps zur Seite.

Also: hinkommen und mitlaufen, mitmeditieren und einfach nur Freude haben. Es ist garantiert für jeden „Laufgeschmack“ etwas dabei.

WOCHE-LAUFTREIFE

Wo: vor dem Grazer Rathaus

Wann: immer donnerstags um 17.30 Uhr bis zum 30. April 2015, gestartet wird bei jedem Wetter!

Wer: alle Laufbegeisterten – vom Anfänger bis zum Profi