

Dein Anker im Alltag

alphalauf

Für alle, die sich für Achtsamkeit, Meditation und Mentaltraining interessieren.

Schnell in die Laufschuhe, raus in die Natur und los? Müheloser scheint es nicht zu sein, um in Bewegung zu kommen. Und doch, der „little monkey“ im Kopf meldet sich einfach zu regelmäßig und hat oft andere Pläne. Doch lieber auf dem Sofa bleiben?

Auf der Suche nach Inspiration, wie man mehr Bewegung ins Leben integrieren kann, sind viele Menschen. Und ein Lauftraining ist optimal, wissen wir doch über die optimalen Auswirkungen des regelmäßigen Laufens Bescheid.

Bei der Methode des Alphalaufs gehen wir jedoch einen Schritt weiter, denn **ALPHALAUF IST ENTSPANNUNG IN BEWEGUNG**. Alphalauf ist Training für den Körper, Meditation ist Training für den Geist. Ganz bewusst nimmt der/die Läufer*in eine achtsame Haltung ein und macht sich im Kopf klar: „wenn ich laufe, dann laufe ich“. Nichts anderes ist jetzt wichtig. „Wenn du deine Aufmerksamkeit auf den Moment richtest, läufst du effizienter und hältst länger durch.“ Diese Fähigkeit lernen unsere Teilnehmer*innen bei unseren Seminaren. Es wird eine Methode gelehrt, die es ermöglicht mittels verschiedener Techniken und Übungen, die Alpha-Wellen im Gehirn zu aktivieren, um so in eine Art „meditativen“ Zustand zu gelangen. Dieser sogenannte „Alpha-Zustand“ ist eine entspannte Wachheit, in der sich ein Wohlgefühl der inneren Ruhe ausbreitet. Man fühlt sich geistig hellwach und gleichzeitig entspannt. „Der Kopf wird frei“.

Sowohl die Lauftechnik (Schrittrhythmus, Armhaltung ...) als auch der Ablauf (5 Phasen, Gehen und Laufen, mentale Techniken, Achtsamkeitsübungen) machen den Alphalauf zu

etwas Einzigartigem und unterscheidet ihn von allen anderen Bewegungsarten.

Der Alphalauf ist die Methode, die die Vorzüge einzelner Entspannungstechniken optimal mit Ausdauertraining kombiniert. Nicht Meter und Sekunden, sondern Achtsamkeit, aktive Erholung und Ausgleich stehen im Vordergrund. Alphalaufend stärkt man die persönliche Ausdauer, fördert die Fettverbrennung und unterstützt mit koordinationsfördernden Übungen den Gleichgewichtssinn.

Das Gute daran, Sport wird zur entspannten Meditationsübung, die keine Mühe und Überwindung kostet. Das Leben verlangt oft Leistung, nicht aber der Alphalauf. Hier üben wir Fokussierung, Gelassenheit und mindfulness. „Wenn du deinen körperlichen Stress durch Sport verminderst, wirkt sich dies sofort auf deine geistige Verfassung aus“, schreibt bereits Miphan Sakyon im Buch Running Buddha.

Für wen ist der Alphalauf ideal?

- Für all jene, die einen stark fordernden Beruf bzw. Lebensalltag haben – wie beispielweise Manger*innen, Unternehmer*innen und Militärpilot*innen.
- Für Laufanfänger*innen, die ohne Leistungsdruck laufen möchten.
- Für gesundheitsbewusste Menschen, die gelenkschonend laufen möchten.
- Für Läufer*innen, die sich für Meditation und Mentaltraining interessieren.
- Für Profisportler*innen, die durch aktive Regeneration ihre Leistung steigern möchten.

Termine im Jahr 2021

UNSERE COACH-AUSBILDUNGEN

- Start der Basic Level Ausbildung
Fr, 12.–So, 14.03.2021
JUFA Hotel Stift Gurk 4*
- Start der Advanced Level Ausbildung
Sa, 06.–So, 07.03.2021, Graz
- Start der Advanced Level Ausbildung
Fr, 17.–So, 19.09.2021
JUFA Hotel Stift Gurk 4*

AKTIVWOCHESENDEN

- Aktivwochenende Alphalauf und Yoga
Fr, 19.–So, 21.02.2021
Hotel Stoisser, Loipersdorf
- Wochenendseminar Alphalauf und Yoga
Fr, 09.–So, 11.04.2021
Kloster Wernberg
- Wochenendseminar Alphawalking
im Kloster, Fr, 14.–So, 16.05.2021
Kloster Wernberg
- Aktivwochenende Alphalauf und Yoga
Fr, 04.–So, 06.06.2021
JUFA Hotel Stift Gurk
- Aktivwochenende Alphalauf und Yoga
Fr, 11.–So, 13.06.2021
Hotel Klugbauer
- Aktivwochenende Alphalauf und Yoga
Fr, 13.–So, 15.08.2021
Hotel Stoisser, Loipersdorf
- Wochenendseminar
Alphameditation und Yoga
Fr, 23.–So, 25.07.2021
Hotel Stift Gurk
- Wochenendseminar Alphalauf und Yoga
Fr, 20.–So, 22.08.2021
St. Lambrecht

Weitere Termine zu Tagesseminaren und allgemeine Informationen auf

www.alphalauf.at