



GENTLE RUNNING SEMINAR mit GÜNTHER HAAS



**Bewegen nach Feldenkrais
Eine Methode von Wim Lijpers**

LEICHTER LAUFEN – BESSER ATMEN – SCHÖNER LEBEN

**Werde dir deiner Bewegungen bewusst und
gewinne dadurch Lebensqualität.**

Wo: 2353 Guntramsdorf Kerngasse 1a
Preis: € 250.- inkl. USt.
Teilnehmeranzahl: max. 8
Termin: Mai 2019
Überprüfung des Laufstils: Terminvereinbarung beim Seminar
Zeit: Sa. 09:30 bis ca. 18:30 (13:00 bis 15:00
Mittagspause)
So. 09:30 bis ca. 14:30

Wenn möglich, bringe eine Decke mit.

GENTLE RUNNING SEMINAR

Ich werde dich lehren

- leichter, müheloser,
- effizienter, bewusster,
- schonender für Gelenke und Rücken
- und im Einklang mit der Natur zu laufen



Du kannst erwarten

- [wieder] schmerzfrei zu laufen
- ungetrübten Spaß beim Laufen auch noch in vielen Jahren zu haben

Seminarinhalt:

- GENTLE RUNNING Grundlagen
- Videoanalyse deines Laufstils
- praktische Koordinations-Übungen
- Übungen die in deinem Nervensystem ein ganzkörperliches Laufen speichern
- effiziente Atmung kann dich beim Laufen unterstützen
- Überprüfung des Laufstils nach ca. 1 Monat

Philosophie:

Weder im Alltag noch beim Sport bewegst du dich immer schonend und effizient. Einmal gelernte Bewegungsmuster werden beibehalten, auch wenn sie zu Problemen führen.

In den Seminaren von Günther HAAS lernst du [wieder] deinen Körper und deine Bewegungen zu spüren. Du lernst vielfältige Bewegungsmuster zur mühelosesten Bewältigung des Alltags kennen. Dies alles ohne kompliziertes Regelwerk, ohne Druck, vielmehr als lustvolle Entdeckungsreise zu dir selbst. Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele. Gesundheit, Fitness, Abnehmen und Stressabbau stellen sich dann von selbst ein.

Kontakt: Günther Haas
Eichkogelstraße 71
2353 Guntramsdorf

Tel.: +43 (0)664 622 1899
E-Mail: office@gentlerunner.at
Site: www.gentlerunner.at

