

## Mindful Running

Mindful Running kombiniert die Vorteile von Laufen, Mindfulness und wissenschaftlich fundierten Achtsamkeitstechniken zur Stressreduktion und Konzentrationsförderung. Achtsamkeitsbasiertes Laufen hat eine ganzheitlich positive Wirkung auf dein gesamtes Leben. Es fördert deine körperliche und mentale Gesundheit, deine Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und dein Wohlbefinden.

Dieser Workshop bietet dir eine außergewöhnliche Gelegenheit, in kompakter Form neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und erfolgreiche Methoden kennenzulernen, die du nicht nur in deine Laufpraxis integrieren kannst, sondern auch in all deine Lebensbereiche. Für eine gesunde Life-Balance.

### Inhaltsüberblick

- Was ist Mindful Running
- Forschung und Nutzen
- Drei Phasen des Mindful Runs (Mind-Body Warm-Up, Mindful Run, Mind-Body Cool-Down)
- Übung: Mindful Run
- Erfahrungsaustausch
- Einblick ins Trainingsprogramm „Mindful Running & Living“
- Fragen

### Was ist Mindful Running?

#### Mind-Body Warm-Up (1. Phase):

**Mindful Run (2. Phase):**

**Mind-Body-Cool-Down (3. Phase):**