



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 17 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

UNSER ANGEBOT: **LEBENS-LAUF: DAS LEBEN IST EIN MARATHON** **EIN LAUF-SEMINAR MIT ZWEI LAUF-VERRÜCKTEN**

Vielleicht haben Sie sich verlaufen? Möglicherweise sind Sie in einem überlaufenen Leben gelandet und Ihre Laufbahn entwickelt sich ganz anders als Sie dachten? Dementsprechend unzufrieden sind Sie mit Ihrem bisherigen Lebens-Lauf? Sie möchten auch weiterhin einen guten Lauf haben, am Laufenden bleiben oder erst ins Laufen kommen? Lassen Sie es laufen! Übrigens: Wenn's von selbst läuft, läuft's am besten!

Die Sprache hält eine Menge von Metaphern bereit, um auszudrücken, wie eng Leben und Laufen miteinander verbunden sind. Unser Seminar „Lebens-Lauf“ bringt diese Nähe sowohl verbal als auch inhaltlich zum Ausdruck und ist sowohl für Anfänger als auch fortgeschrittene Läufer/innen geeignet.

Vorsicht Nebenwirkung:

Dieses Seminar könnte zur Steigerung Ihres Wohlbefindens beitragen, Lebenslust und Lebensstil entscheidend verändern, Sie gesünder und attraktiver machen sowie Ihre berufliche Fitness nachhaltig verbessern.

Das Wichtigste in Kürze:

- . Laufseminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- . Lauftechnik, Laufstil (Videoanalyse)
- . Lauf-ABC, Kräftigung, Dehnung, Stabilisierung
- . Atemtechnik
- . Geländeformen, Ausrüstung
- . Leistungsdiagnostik
- . Themenläufe (Energienlauf, Reinigungslauf, etc.)
- . Laufphilosophie
- . Auswirkungen auf Körper, Geist.

In unserem Seminar geht es zunächst um die „äußere Welt“, die **technisch-praktisch-wissenschaftliche** Dimension des Laufens:

Technisch, weil wir besonderen Wert auf eine individuelle, aber saubere Lauftechnik und Atemtechnik (Nasenatmung i.S. von Wim Luipers Bio-Running) legen. Sichtbare Zeichen eines regelmäßigen Lauftrainings zeigen sich in anatomischen und organischen Effekten wie die vielfach belegten Auswirkungen auf Herz-Kreislaufsystem, Muskelapparat, Immunsystem, Libido, Gewichtsreduktion etc.

Praktisch, weil wir viele gemeinsame Übungen zur Verbesserung der Laufökonomie und des Laufstils machen und Sie praktische Tipps bzgl. Ausrüstung, Tages- und Jahreszeiten, Geländeformen u.v.m. bekommen werden.



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 17 . 4100 Ottensheim
mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

Wissenschaftlich, weil wir als diplomierte Laufinstruktoren (ISBM Prof. Holdhaus) Trainingslehre und Leistungsdiagnostik praktizieren sowie Methoden für Kräftigung, Dehnung, Stabilisierung, Mobilisierung, Lauf-ABC etc. am letzten Stand der Forschung mit Ihnen trainieren werden.

Laufen eignet sich aber auch hervorragend zur Entdeckung unserer „inneren Welt“, die **philosophisch-metaphorisch-biografische** Dimension des Laufens:

Philosophisch, weil wir unser sportliches Tun in einen größeren Zusammenhang einbetten und als Freunde der Weisheit wissen, dass hinter jedem Lauf eine neue Erkenntnis lauert, die uns weiterbringen kann. Laufend seine Intuition entwickeln, indem wir schrittweise lernen, unserer inneren Stimme zu lauschen oder kreative Ideen zu generieren.

Metaphorisch, weil uns das Laufen an sich, etwas über uns und unser Leben mitteilt. Es ist ein Spiegel unseres Seins. Wir sind von Anfang an Läufer. Kleinkinder beginnen zu laufen, bevor sie gehen. Im Seminar reflektieren wir Zusammenhänge von äußerer und innerer Haltung und üben Themenläufe wie den Energielauf, den Reinigungslauf, den Kontemplationslauf etc. im Sinne von Heidingers Zen-Running.

Biografisch, weil Laufen in jeder Lebens-Phase eine andere Bedeutung haben kann. Diesbezüglich orientieren wir uns am Lebensphasen-Modell. Für den einen kann Laufen ein Turbo für seine berufliche Laufbahn sein, für den anderen eine Methode des ruhigen Auslaufens nach einem anstrengenden Tag, ein Dritter möchte sich mehr bewegen, um sein Geschäft ins Laufen zu bringen, der Nächste steigt in die Schuhe zur Reflexion seines Lebenslaufes usw. Je nach Lebensphase werden hier unterschiedliche Zugänge gefunden.

Und wem das alles zu viel Bedeutung hat: just run for fun!!

Rein in die Schuh´ und raus in die Natur!

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit LOCOMOTION CONSULTING durchgeführt.