

Training in aktiver Meditation

Meditatives Joggen für Männer

Absichten des Trainings

- Ins Nicht-Denken zu kommen und tiefe psychische Regeneration zu erleben
- Eine tiefere Atmung zu erreichen und die Sauerstoff-Zufuhr zu erhöhen
- Das persönliche Tempo zu finden (auch für den Alltag)
- Leistungsfrei Sport zu treiben
- Das eigene Immunsystem zu stärken und Lust an der Bewegung zu finden
- Die männliche Kraft und die eigene Persönlichkeit zu entdecken
- Austausch unter Männern zu fördern

Das Meditative Joggen ist ein auf Regeneration fokussierter Laufstil. Wo die meisten Lauftechniken auf Leistung und Wettbewerb zielen, steht beim Meditativen Joggen die Regeneration von Körper und Psyche im Zentrum. Die Dynamik des leichten Trabens fördert die eigene Wahrnehmung und dient dem Anspruch, Lust und Freude an der Bewegung zu entwickeln. Diese Art des Ausdauerlaufs ist eine alltagstaugliche und sehr effiziente Methode, unsere zunehmende Leistungsbereitschaft auszugleichen. Neben Tempo und Atemtechnik sind Dynamik und Empfinden des eigenen Körpers zentrale Faktoren in der praktischen Umsetzung. Läufer finden darin eine leicht sportliche wie meditative Haltung.

Das Meditative Joggen bietet eine große Fläche an Reflektion. Persönliche Denkmuster, Atemrhythmus und das eigene Tempo sind zentrale Indikatoren. Der spielerische Umgang mit dem eigenen Körper und der damit verbundenen Psyche bringt bereits nach wenigen Lektionen mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in den Alltag. Die Anwender des Meditativen Joggens gewinnen damit ein Werkzeug um innere emotionale Zustände positiv zu manipulieren.

Joggingschuhe und dem aktuellen Wetter entsprechende Sportbekleidung wird dazu benötigt.

Inhaltliche Themen

Die aktive Meditation / Jenseits des Denkens
Das eigene, wohltuende (energiebringende!) Tempo
Eine gleichmäßige, durchgehende Atmung
Eine unterstützende Körperhaltung und -Dynamik
Gedanken – Körperwahrnehmung – Gefühle
Joggen in der Männergruppe, Gemeinschaftsgefühl
Fachlicher und persönlicher Austausch

Kursdauer

Jeweils ca. 80 Minuten, beispielsweise wöchentlich

Infrastruktur

Natur-Laufstrecke im Freien mit Schlechtwetter-Schutzdach (Bsp. Schulhaus-Vordach) für Theorie

Teilnehmerzahl

Maximal 20 Personen

Kursleitung

Kilian Sigrist, Psychodynamische Körperarbeit

