

# Slow Jogging - meditatives Laufen

Kursnummer 26N241422

Beginn Sonntag, 12.07.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort Blücherpark, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln

Dozent Johanna Buttgerit

Kursentgelt 30,00 €

Beim Slow Jogging handelt sich um eine anstrengungsarme, gelenkschonende, sanfte Bewegung. Sie bietet eine Alternative zum sportlichen Laufen, ohne dieses auszuschließen - im Gegenteil. Wer gelernt hat, sich bewusst und organisch zu bewegen, dessen sportliches Laufen wird profitieren. Die Übergänge zwischen der einen und der anderen Technik sind fließend, vorausgesetzt man weiß, was man tut. Und: Slow Jogging wirkt unterstützend für ein gutes Lebensgefühl: Der weiche Bodenkontakt, der sich bei kontinuierlicher Praxis einstellt, wirkt beruhigend, zentrierend, und verbessert das „Standing“ im Leben. Der meditative Aspekt beruhigt das Gemüt und stoppt das Gedankenkarussell. Die pulsierende Atmung macht vital und lebenslustig!). Das Angebot besteht aus insgesamt 3 Modulen, die aufeinander aufbauen. Die langen Abstände zwischen den Modulen lassen Zeit, das Erfahrene zu üben, umzusetzen, und zu integrieren.

## Modul 1 - Füße, Boden, Erdung

In diesem Modul werden wir

- uns mit dem Grundgedanken des Erdungslaufens vertraut machen,
- die Basis legen für diese sehr andere Art der Bewegung,
- vielleicht schon das ein oder andere alte Bewegungsmuster verabschieden.

Schwerpunkt werden die Füße sein, die Wahrnehmung unserer Fußsohlen, die Feinheit der Schritte, unsere Art, dem Boden zu begegnen die Auswirkungen auf unsere Aufrichtung und Atmung.

## Modul 2 - Gelenke, Kraftachsen, Aufrichtung

In diesem Modul werden wir

- uns mit den Fuß- und Beinachsen beschäftigen,
- deren Auswirkungen auf die Wirbelsäule und Schultern erkunden,
- die Bedeutung der tiefen Beckenmuskeln (M. iliopsoas) beleuchten,
- das Miteinander all dieser Gelenke (Alignment) kultivieren,
- versuchen, unnötige (Ver-) Spannungen loszulassen.

Ein wichtiges Thema, kommen doch die meisten Gelenkprobleme aus Fehlbelastungen, die nichts anderes sind, als mangelndes Alignment. Umgekehrt macht uns eine gute Kraftübertragung leicht und handlungsfähig.

## Modul 3 - Atmung, Pulsation, meditative Aspekte

In diesem Modul werden wir

- unsere Atemräume erkunden,
- dem Einfluss des Alignments auf unsere Atmung nachspüren,
- Atempuls und Schritte in Einklang bringen,
- versuchen, nichts anderes zu tun.
- 

Hier kommen die meditativen Aspekte ins Spiel. Das körperliche Fundament ist gelegt, Verstand und Seele können sich tragen lassen. Leere und Stille können sich ausbreiten.

Beim Slow Jogging handelt sich um eine anstrengungsarme, gelenkschonende, sanfte Bewegung. Sie bietet eine Alternative zum sportlichen Laufen, ohne dieses auszuschließen - im Gegenteil. Wer gelernt hat, sich bewusst und organisch zu bewegen, dessen sportliches Laufen wird profitieren. Die Übergänge zwischen der einen und der anderen Technik sind fließend, vorausgesetzt man weiß, was man tut. Und: Slow Jogging wirkt unterstützend für ein gutes Lebensgefühl: Der weiche Bodenkontakt, der sich bei kontinuierlicher Praxis einstellt, wirkt beruhigend, zentrierend, und verbessert das „Standing“ im Leben. Der meditative Aspekt beruhigt das Gemüt und stoppt das Gedankenkarussell. Die pulsierende Atmung macht vital und lebenslustig!). Das Angebot besteht aus insgesamt 3 Modulen, die aufeinander aufbauen. Die langen Abstände zwischen den Modulen lassen Zeit, das Erfahrene zu üben, umzusetzen, und zu integrieren.

## Modul 1 - Füße, Boden, Erdung

In diesem Modul werden wir

- uns mit dem Grundgedanken des Erdungslaufens vertraut machen,
- die Basis legen für diese sehr andere Art der Bewegung,
- vielleicht schon das ein oder andere alte Bewegungsmuster verabschieden.

Schwerpunkt werden die Füße sein, die Wahrnehmung unserer Fußsohlen, die Feinheit der Schritte, unsere Art, dem Boden zu begegnen die Auswirkungen auf unsere Aufrichtung und Atmung.

## Modul 2 - Gelenke, Kraftachsen, Aufrichtung

In diesem Modul werden wir

- uns mit den Fuß- und Beinachsen beschäftigen,
- deren Auswirkungen auf die Wirbelsäule und Schultern erkunden,
- die Bedeutung der tiefen Beckenmuskeln (M. iliopsoas) beleuchten,
- das Miteinander all dieser Gelenke (Alignment) kultivieren,
- versuchen, unnötige (Ver-) Spannungen loszulassen.

Ein wichtiges Thema, kommen doch die meisten Gelenkprobleme aus Fehlbelastungen, die nichts anderes sind, als mangelndes Alignment. Umgekehrt macht uns eine gute Kraftübertragung leicht und handlungsfähig.

## Modul 3 - Atmung, Pulsation, meditative Aspekte

In diesem Modul werden wir

- unsere Atemräume erkunden,
- dem Einfluss des Alignments auf unsere Atmung nachspüren,
- Atempuls und Schritte in Einklang bringen,
- versuchen, nichts anderes zu tun.
- 

Hier kommen die meditativen Aspekte ins Spiel. Das körperliche Fundament ist gelegt, Verstand und Seele können sich tragen lassen. Leere und Stille können sich ausbreiten.

12.07. 2026, 10:30 - 12:00 Uhr, Treffpunkt Blücherpark wetterbedingter Ausweichtermin: 12.07. 2026, gleiche Uhrzeit und Treffpunkt.

Modul (2) Aufrichtung / Alignment :

13.09. 2026, 10:30 - 12:00 Uhr, Treffpunkt Blücherpark wetterbedingter Ausweichtermin: 20.09. 2026, gleiche Uhrzeit und Treffpunkt.

Modul (3) Atmung / Pulsation :

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

12.07.2026 10:30 - 12:00 Uhr Blücherpark, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln

---

13.09.2026 10:30 - 12:00 Uhr Blücherpark, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln

---

18.10.2026 10:30 - 12:00 Uhr Blücherpark, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln

---

[zur Kursdetail-Seite](#)