Slow Jogging - meditatives Laufen im Rheinpark

Kursnummer 27X241422

Beginn Sonntag, 14.03.2027, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 4 Termine

Ort Skaterpark unter der Zoobrücke/Claudius Therme

Dozent Johanna Buttgereit

Kursentgelt 56,00 €

Bezeichnungen gibt es viele, und sie meinen im Kern dasselbe:

Eine sanfte, anstrengungsarme, gelenkschonende Bewegung,
die ein Laufen ist, und doch anders als alles, was man so kennt.

Sie bietet eine ernstzunehmende Alternative zu dem vertrauten
sportlichen Laufen, ohne dieses auszuschließen - im Gegenteil.

Wer gelernt hat, sich bewusst und organisch zu bewegen, dessen Laufstil kann insgesamt davon profitieren.
Die Übergänge zwischen der einen und der anderen Technik sind fließend, vorausgesetzt man weiß, was man tut.

Und: Slow Jogging macht glücklich.
Der weiche Bodenkontakt und die organische Körperorganisation, die sich bei kontinuierlicher Praxis einstellen, wirken beruhigend, zentrierend, und verbessern das „Standing“ im Leben.
Der meditative Aspekt beruhigt das Gemüt und stoppt das Gedankenkarussell.
Die pulsierende Atmung macht vital und lebenslustig.

Leistungsdruck, Unlust und Gelenkprobleme haben wir genug – probieren wir doch mal was anderes!

Neues braucht Zeit.

Aus diesem Grunde biete ich vier Termine übers Jahr verteilt an, die von Teilnehmern mit unterschiedichem Erfahrungsstand gleichermaßen besucht werden können.
Ob Neuling oder alte Hasen - alle sind willkommen!

Wir beleuchten und vertiefen zu jedem Termin erneut die drei Grundaspekte des Slow Joggings, und die dazugehörigen Bewegungsaspekte.
Die langen Abstände zwischen den Terminen lassen Zeit, das Erfahrene zu üben, umzusetzen, und zu integrieren.

Füße, Boden, Erdung - lass dich tragen!

Ohne Boden sind wir haltlos.

Die Arbeit mit den Füßen bildet die Basis für diese sehr andere Art der Bewegung. Wir werden die Wahrnehmung unserer Fußsohlen erkunden, unsere Art, dem Boden zu begegnen, und die Auswirkungen auf unsere Schritte, Aufrichtung und Atmung.
Allein dadurch kann sich vielleicht schon das ein oder andere alte Bewegungsmuster erneuern.

Statik, Kraftachsen, Aufrichtung - lass dich wachsen!

Die meisten Gelenkprobleme entstehen durch Fehlbelastungen.

Für ein weiches, harmonisches Miteinander der Gelenke (sog. Alignment) erkunden wir die Bedeutung der Beinachsen, der tiefen Beckenmuskeln (M. iliopsoas) und deren Auswirkungen auf die Wirbelsäule und Schultern.
Das erlaubt uns, unnötige (Ver-) Spannungen loszulassen.
Gleichzeitig macht uns eine gute Kraftübertragung leicht und handlungsfähig.

Atmung, Pulsation, meditative Aspekte - lass dich frei!

Ohne Puls kein Leben.

Unser Alignment hat Einfluss auf unsere Atmung.
Diesen werden wir in unseren Atemräumen erweitern, Atempuls und Schritte in Einklang bringen, und versuchen, sonst 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.

Ich freue mich sehr auf diesen Weg mit euch, und möchte lose Martin Walser zitieren, bei dem es heißt, dem Gehenden (in unserem Falle Laufenden) schöbe sich der Weg unter die Füße – wie wahr!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.03.2027	10:30 - 12:00 Uhr	Skaterpark unter der Zoobrücke
22.05.2027	10:30 - 12:00 Uhr	Skaterpark unter der Zoobrücke
11.07.2027	10:30 - 12:00 Uhr	Skaterpark unter der Zoobrücke
11.09.2027	10:30 - 12:00 Uhr	Skaterpark unter der Zoobrücke

zur Kursdetail-Seite