

Ein unvergessliches Erlebnis – die Kombination aus Lauftraining, Genuss und Inspiration zur Überwindung von Grenzen

Den Alltag einmal komplett hinter sich lassen, tief durch atmen, der Natur nahe sein, sich bewegen und mutig Grenzen überwinden. Es ist diese einmalige Kombination aus Bewegung, Wellness und Coaching in der Natur, welche dieses Angebot zu einem unvergesslichen Abenteuer macht.

Inhalt

- Grundlagen zur Technik beim Joggen und Walken
- Optimierung Ihrer Laufbewegung durch eine Videolaufstilanalyse
- Motivation und eigene Vision / Grenzen überwinden
- Genuss, Spass, Abwechslung, Wellness, Austausch
- Praxistransfer
- Networking



Ihr Nutzen

- Die eigene Leistung ganzheitlich verbessern
- Lauftraining durch einen erfahrenen Sportcoach
- Gelassenheit und Lebensfreude durch Achtsamkeit erwerben
- Auszeit und Energie tanken in der Natur



Arbeitsmethodik

Durch gezielte Impulsreferate, praktische Übungen und einen intensiven Erfahrungsaustausch profitieren Sie von persönlichen Umsetzungsvorschlägen und deren Integration in die Praxis.

Zielgruppe

Alle die bereit sind, sich Herausforderungen zu stellen und die Freude an Bewegung und Geselligkeit haben.
Sportliche Voraussetzung: keine

Veranstaltungsort

Hotel Alemannenhof (4* Boutique-Hotel), Titisee (D)
(Freitag, 09.00Uhr bis Samstag 15.30Uhr) – max. 8 Teilnehmer

Termine

15. - 16.06.2018
29. - 30.06.2018
07. - 08.09.2018

Kosten

CHF 650.- (inkl. Übernachtung mit Vollpension im DZ)

Leitung

Pascale Buschacher (Dipl. Coach) / Jürg Ammann (Vitalitäts-Coach; Lauftrainer; Extremsportler)

