

Ulfilas Meyer

HAPPY RUNNING

Lauf lust

Die sieben Weisheiten des Laufens

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Einleitung - Am Anfang war das Laufen 9

Alles fließt -
Die sieben Weisheiten des *Bewussten Laufens*

Wissen - Ich bin, also laufe ich 21
Sie können laufen, weil Laufen eine natürliche Bewegung für den Menschen ist.

Wille - Eine Reise von 1000 Meilen beginnt
mit dem ersten Schritt 37
Es ist Ihr Wunsch zu laufen — also laufen Sie los!

Langsamkeit - Entschleunigung statt Beschleunigung 51
*Tun Sie weniger, als Sie glauben, tun zu müssen,
damit Sie Ihren Rhythmus finden.*

Bewusstheit - Zulassen, nicht ablenken 61
Wenn Sie laufen, dann laufen Sie.

Haltung - In Einheit von Geist und Körper 75
*Finden Sie Ihr Zentrum, lassen Sie die Schwerkraft wirken
und die Energie fließen.*

Genuss - Die Last wird zur Lust 93

Sie dürfen so laufen, dass es Ihnen gut tut und Sie Spaß haben!

Übung - macht den Meister 105

*Wollen Sie wissen, wer Sie sein werden, dann schauen Sie,
was Sie tun.*

Wozu brauchen Sie Flügel?

Zur Praxis des *Bewussten Laufens*

Voraussetzungen - Ohne Weg, ohne Ziel 117

Allein, in der Gruppe oder mit einem Lehrer laufen -
Hilfe zur Selbsthilfe? 123

Anleitungen und Übungen zur Schulung der Bewusstheit
Langsamer, tiefer, näher 137

Literaturhinweise - im Laufe der Zeit 151

Der Autor 157