



R U N N I N G[®]

Sport als Lebensphilosophie

Dr. Günter Heidinger

	Vorwort	6
	Inhalt	9
1.	Sport als Lebensweg	11
1.1.	Der rote Faden	12
1.2.	Räder im Kopf	14
1.3.	Veränderung	17
1.4.	Die große Wende	21
1.5.	Der Sinn des Ganzen	24
1.6.	Der Mann mit den letzten Teil des Puzzles	26
1.7.	Zen-Running	29
2.	Was ist Zen-Running?	33
2.1.	Philosophischer Hintergrund	34
2.2.	Körper, Geist und Seele	38
3.	Zen	43
4.	Die Techniken des Zen-Running	59
4.1.	Der Übungslauf	62
4.2.	Der Energielauf	66
4.3.	Der Reinigungslauf	68
4.4.	Der Meditationslauf	70
4.5.	Der Reflexionslauf	76
4.6.	Der Krisenlauf	80
4.7.	Der Kontemplationslauf	84
4.8.	Kombinationen	88
5.	Die Zen-Runner-Persönlichkeit	93
6.	Laufen, Denken, Helfen	121

Inhalt