

HARALD PHILIPP | SIMON SIRCH

FLOW

**WARUM MOUNTAINBIKEN
GLÜCKLICH MACHT**

DELIUS KLASING VERLAG

INHALT

08 | KAPITEL 1

INTRO

MOUNTAINBIKEN UND FLOW SIND EINS

14 | KAPITEL 2

BIKEN

FOKUS MACHT RADFAHREN MÜHELOS

28 | KAPITEL 3

RISKIEREN

WAS FLOW MIT WAGNIS ZU TUN HAT

44 | KAPITEL 4

FLIEHEN

SICH AUF ZWEI RÄDERN VOM ALLTAG BEFREIEN

58 | KAPITEL 5

SPIELEN

MOUNTAINBIKEN WECKT DAS KIND IN DIR

70 | KAPITEL 6

LERNEN

HINDERNISSE ÜBERWINDEN UND LERNEN IM FLUSS

80 | KAPITEL 7

LEISTEN

OHNE DRUCK ZUR BESTLEISTUNG

94 | KAPITEL 8

TEILEN

GEMEINSAM BIKEN ERGIBT MEHR FLOW

110 | KAPITEL 9

ERFAHREN

FOLGE DEM FLUSS ZU MAGISCHEN ORTEN

126 | KAPITEL 10

FLIESSEN

FLOW IST MEHR ALS MOUNTAINBIKEN

140 | ANMERKUNGEN