

Lauftherapie in Kirchheimbolanden ? Mo und Do , 8.00 Uhr am Schillerhain?

Zwei Interessentinnen suchen MistreiferInnen

Finanzielle Übernahme durch die Krankenkasse als Präventionskurs ist möglich.

Nicht nur Depression sondern auch andere Beeinträchtigungen werden respektiert und behutsam auf eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Lebensfreude hingearbeitet: **Laufen ist das Ziel. Nicht die Voraussetzung.**

Anmeldung und ggf. Terminklärung bei der Therapeutin. Bisher ist Fr. Hub z.B. tätig für das „Laufen gegen Depression“ einem regelmäßigen Lauftreff in Kaiserslautern, mit verschiedenen, der Leistungsfähigkeit und der zeitlichen Möglichkeiten der Teilnehmer entsprechenden Gruppen. Weiterführende Informationen z.B. über ähnliche Angebote auch beim Sozialpsychiatrischen Dienst der Kreisverwaltung, Fr. Fleckenstein, Tel.: 06352/710-516.

Symptome der Depression

- Einsamkeit, Trauer, Wehmut und Gefühle des Versagens, des Überfordert- und Verlorenseins, Freudlosigkeit, Lustlosigkeit, Perspektivlosigkeit, Energieverlust, Erschöpfung, Müdigkeit, extreme Schlaflosigkeit – bis hin zum totalen körperlichen Zusammenbruch.
- Gefühle, wie unmotiviert, leer, interesselos, apathisch, verzweifelt oder stumpf und teilnahmslos, resigniert.
- Die Angst als stiller Begleiter ist immer präsent.
- Große soziale Isolation, Verlust von familiären und freundschaftlichen Beziehungen.
- Latente und manifeste Todessehnsucht.

Ziele des Therapeutischen Laufens

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Freude an Bewegung in der frischen Luft
- Erleben einer behutsamen Leistungssteigerung
- Auflösung mentaler Blockaden und negativer Gedankenspiralen
- Seelisches Wohlbefinden stellt sich ein
- Zusammengehörigkeitsgefühl durch die Laufgruppe – contra Isolation
- Tages-, Wochenstrukturierung durch feste Laufzeiten
- Abbau von Unsicherheiten, systematisch Desensibilisierung
- Innere Stärke wird aufgebaut – neue Fähigkeiten entwickeln sich, eigene Wertschätzung entsteht.

**Und am Ende des Kurses sind 20 – 30 Minuten laufen...
...eine LEICHTIGKEIT!**

Laufen ist Leben!

„Der entscheidende Schritt zur Heilung
ist der erste.....“

Kontakt – Information – Anmeldung:

Anke Hub, Lauftherapeutin (DLZ)

Tel. : 06303-1430; Mobil: 0176-40161796

www.laufschule-suedwest.de