

Therapeutisches Laufen

Der Sucht davon laufen



Caritas Würzburg



Sie spielen mit dem Gedanken, etwas in Ihrem Leben zu verändern, Ihrem Körper und der Psyche etwas Gutes zu tun?

Dann sind Sie schon dabei, etwas auf den Weg, „ins Laufen“, zu bringen.

Was erwartet mich?

Am therapeutischen Laufen können Menschen jeden Alters teilnehmen, egal über welchen Fitnessstand sie verfügen. Es geht darum den langsamen Dauerlauf für Nichtläufer/innen zu erproben. Das Training in einem Wechsel von Gehen und Laufen wird von Woche zu Woche gesteigert. Nach Abschluss der Einheiten sind Sie in der Lage, ca. 20-30 Minuten ununterbrochen langsam zu laufen.

Bei welchen Beschwerden hilft eine Lauftherapie?

Die Lauftherapie ist ein Weg zur Prophylaxe und Behandlung von Beeinträchtigungen im physischen und psychischen Bereich.

Bei folgenden Beeinträchtigungen erweist sich die Lauftherapie u. a. als erfolgreich:

- Suchtproblemen
- leichten Formen von Angst und Depressionen
- Gewichts- und Essproblemen
- Vitalitätsschwäche, Schlafproblemen, Nervosität
- mangelndem Selbstwertgefühl
- gestörtem seelischen Gleichgewicht, Überlastungsgefühlen
- Gefühlen der Einsamkeit/Isolation

Kontaktaufnahme:

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Petra Müller
Röntgenring 3, 97070 Würzburg
Telefon: 0931 38659-180



Caritas Würzburg

