

Vortrag: Geist und Seele im Laufsport

Mentale und seelische Belastungen ins Training mit einbeziehen – mehr als nur Training für den Körper

Erleben Sie einen kompakten Vortrag über die zentrale Rolle von Geist und Seele auf den Körper. Mentale Ausgeglichenheit, Motivation und seelische Balance sind entscheidend für den sportlichen Erfolg und das persönliche Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie mentale Strategien und Achtsamkeit Ihre Leistung steigern und helfen, Herausforderungen zu meistern. Es geht dabei auch um Verletzungsprophylaxe!

Inhalte

- Psychische Gesundheit und sportliche Leistung
- Die Bedeutung der Homöostase bzw. Allostase
- Psyche und Trainingsplan
- Die Regeneration nach einer Verletzung beginnt bereits vor dem Ereignis

Für wen?

Für alle Laufbegeisterten, Trainerinnen und Trainer, Interessierte.

Details

- Sa. 11.10.2025, 14:00 Uhr: Gesundheits-Symposium 2025 im Rahmen der Messe zum Marathon im Dreiländereck
- Referent: Stefan Schöndorfer D.O.[®] – Osteopath, Heilpraktiker, Physiotherapeut und Autor
-

www.dynamik-der-gedanken.com

info@akademie-vitale.de