



Pia Günther

Laufen ist meine Passion. Schon immer. Irgendwann wollte ich dann die Competition, das Messen mit anderen, den Vergleich, Trainingspläne... und habe mit Halbmarathon-Wettkämpfen begonnen. Dann folgten 24-Stunden-Läufe und Ultra-Marathons von bis zu 100 Kilometern.

Doch was mich wirklich reizt und tief berührt und motiviert, ist nicht der Wettkampf oder das Messbare in unserer Leistungsgesellschaft. Es geht nicht um Distanzen, Pulsfrequenzen, Kalorienbilanzen, Bestzeiten. Worum es wirklich geht, ist die Rückbesinnung auf die Schlichtheit des Laufens, auf die Fähigkeiten unseres Körpers und auf die Lebenseinstellung, sich Schritt für Schritt konstant fortzubewegen. Im eigenen Tempo.

Deshalb mache ich bevorzugt Trailrunning, also abseits der asphaltierten Wege.

Trailrunning bedeutet für mich Freiheit, Unabhängigkeit, den eigenen Körper spüren, den Atem spüren, den Herzschlag. Raus in die Natur, in den Wald, in die Berge, frühmorgens an den Strand. Frische Luft, die ersten Sonnenstrahlen am Morgen oder die Abenddämmerung erleben, Vogelgezwitscher, Rauschen der Bäume, den Windhauch spüren oder die wärmende Sonne.

Jeder kann laufen, egal wie groß, klein, dick, dünn, trainiert oder unfit. Du musst nur nach innen hören, deinen Ganz eigenen Rhythmus finden, der in dieser Lebensphase zu dir passt.

Laufen und Digital Detox ergänzen einander harmonisch: Nimm deinen Lauf bewusst wahr als Zeitspanne ohne e-Mails, ohne Telefonate, ohne Laptop, ohne TV. Befreie deinen Geist von Ballast, lass deine Gedanken schweifen während du läufst, aber grübel nicht, lass die Natur um dich herum in dein Herz, spüre den Boden unter deinen Füßen bei jedem einzelnen Schritt. Reinige über die intensivierete Atmung deine Lunge, reichere deinen Körper mit Dauerstoff an und schwitze Gifte aus. Und kehre erfüllt zurück nach Hause und versorge deinen Körper mit hochwertigen Lebensmitteln.

Ich biete dir an, im Rahmen des Retreats mit mir in den Wäldern rund um die Mühle laufen zu gehen. So, wie es für dich gerade richtig ist. Alles was du brauchst, sind Laufschuhe, bequeme Kleidung und vielleicht noch einen Sport-BH.

Alles Liebe Deine Pia