

Loop!

MENTAL-TRAINING

Loop! ist ein Trainings-Format, das der LC Uzwil **versuchsweise** in sein Repertoire aufnimmt. Im Loop! werden verschiedene belebende und stärkende Praktiken vereint, die den Geist und das Bewusstsein stärken. Loop! beinhaltet Mental-Bausteine, Meditations-Einheiten und Sport-Aktivierung. Sei es im Job, als Mami oder Papi oder im Sport, Loop! Unterstützt euer Bewusstsein und eure Wahrnehmung.

Start **Januar 2020**, Samstag's um **07:00 Uhr**

25.01.2020

22.02.2020

28.03.2020

25.04.2020

Warum ein Frühprogramm? Wir möchten die Energie des Morgens und des freien Geistes nutzen und unser Bewusstsein formen, bevor es von Reizen wie Handy, Familie, Zeitung, Alltag, etc. überflutet wird. In der Frühe ist der Geist noch frei von Gedanken und genau diese Chance nutzen wir als Geschenk an uns selbst.

Mitbringen

Laufrucksack, Mätteli, Tee (optional), Ersatz-Shirt oder Laufjacke(optional). Unterstützer wie bspw. Ch-i, China-Öl, Tiger-Balsam, Ätherische Öle etc. zur Selbstanwendung sind willkommen.

Wir halten das Training grundsätzlich im Freien ab (bei Wind und Wetter)! Ich werde aber versuchen, bei «ungünstigen» Wetterbedingungen einen geschützten Ort aufzusuchen. Darum also; zieht euch jeweils dem Wetter entsprechend an.

Trainings

Wir werden uns zum Start in einer kurzen Sparteinheit aktivieren. Diese Einheit wird unterschiedliche Formen beinhalten und richtet sich in etwa dem Tagesthema. Am Trainingsort angekommen, widmen wir uns ganz dem Tagesthema individuell.

Das Training wird aufbauend gestaltet, d.h. die Lektionen werden aufeinander abgestimmt. Was aber nicht bedeutet, dass man den Anschluss verpasst, wenn man einmal nicht dabei ist.

Trainingsdauer: **ca. 60-90 min.**

Anmeldung

Bei Interesse meldet euch bitte an unter:

praesident@lcuzwil.ch

Die Organisation findet vorerst via Whats-App Gruppe statt und hat keinen fixen Trainings-Ort!