

Trailløb PDF

Stine Arenshøj



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Stine Arenshøj
ISBN-10: 9788793430150
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3259 KB

BESKRIVELSE

Det er almindeligt kendt, at løb kan bruges til at koble fra og lade de mentale batterier op. Men med trailløb skaber du et særligt rum for dig selv, som du ikke opnår ved det almindelige løb. Trailløbet giver dig mulighed for at genvinde følelsen af lethed i livet og opnå et frirum for tanker og en indsigt i sind og krop. Ordet 'løb' kan være afskrækkende for mange, fordi det ofte er forbundet med præstation. Med trailløb handler det om noget helt andet. Det handler hverken om distancer, tempo eller tidsintervaller, men om at sætte den ene fod foran den anden i skovens underlag i dit helt eget tempo for at skabe rum for mental frihed og overskud til at håndtere og rumme livet og dets udfordringer. Uanset om distancen er 1 eller 10 km – eller om du løber eller powerwalker. Trailløb er mere end bare motion. Det er en terapiform, hvor man genfinder roen til at tænke og mærke efter, og hvor man opdager kroppens fantastiske evne til at frigøre energi, uanset hvor udbrændt den føles. Trailløb er for alle! For dem, der allerede løber, og for dem, der ikke gør. Bogen guider læseren hele vejen igennem og understøttes af både erfaring og forskning. Læseren får en komplet gennemgang af trailløb, herunder svar på, hvad der sker i hjernen, når du løber, og hvordan metoden kan bruges til forebyggelse og håndtering af stress eller i forbindelse med angst, depression og andre psykiske belastninger. Desuden findes afsnit om trailløb med familien, kost, søvn, styrkende øvelser samt en løbedagbog, der fungerer som et vigtigt redskab. Om forfatteren Stine Arenshøj er trailløb-instruktør, mindfulness-instruktør, mentor og coach blandt meget andet. Hun har gennem 15 år arbejdet med menneskets fysiske og psykiske reaktioner i forbindelse med traumer og kriser og er uddannet inden for psykotraumatologi og kognitiv adfærdsterapi. Gennem faglighed og egne livserfaringer sætter Stine fokus på konsekvenserne af livskriser og på bearbejdning ved hjælp af handling.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Trailløb - en guide og invitation til at blive draget ind i naturens omgivelser Hvad er trailløb? Det er ikke no gen hemmelighed, at skovene er blevet med til at ...

Er du klar til at få pulsen op? Syre i benene? Og kold vind på kinderne? Crossløb - også kaldet trailløb - bliver mere og mere populært.

Trailløb er fedt og der er stor risiko for, at du bliver bidt af det! Du skal ikke langt ud mellem træerne, førend roen omslutter dig, og det eneste, du hører, er ...

TRAILLØB

[Læs mere ...](#)