

PRESSEMITTEILUNG

Laufen als spirituelle Praxis



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

32 % aller Deutschen joggen gelegentlich oder oft. Dazu kommen noch die Fans von Nordic Walking und Wandern. Ganz klar: Die Deutschen sind unterwegs. Aber - unterwegs wohin?

Wir joggen, um uns sportlich fit und jung zu halten, um zu entspannen und manchmal, weil wir unbedingt gewinnen wollen. Für viele ist der erste Marathon, die beste Zeit oder die höchste Platzierung der eigentliche Ansporn zum Laufen. Aber was tun wir, wenn der Ehrgeiz an seine Grenzen stößt? Wenn wir einfach nicht mehr „besser“ werden?

Dann lässt sich das Laufen in etwas Umfassenderes und viel Intensiveres transformieren, in eine Begegnung mit uns selbst und dem Göttlichen, das die gesamte Welt durchdringt. Denn Laufen und Joggen können auch spirituelle Aspekte haben.

Das Wort „spirituell“ mag auf Sportler abschreckend wirken, doch müssen Spiritualität und Religion nichts mit Dogmen, überkommenen Formen und einem gefestigten Glauben zu tun haben. „Spirituelle Erfahrungen“ sind auch nicht unbedingt immer ein Feuerwerk an Erleuchtung oder eine Vision. Im Gegenteil: Spiritualität kann und muss im alltäglichen Leben stattfinden.

„Ein spirituelles Erlebnis“, erklärt Warren A. Kay, „bedeutet nicht, dass mir bei meinem morgendlichen Lauf Jesus begegnet. Ich höre auch weder Stimmen aus dem Jenseits, noch laufe ich gelegentlich an einem brennenden Dornbusch vorbei, so wie Moses vor mehr als dreitausend Jahren. Spiritualität kann sich in der Wertschätzung für die Schönheit der göttlichen Schöpfung ausdrücken oder in einem Gefühl tiefer Dankbarkeit für das Geschenk der Freundschaft. Spiritualität bedeutet natürlich weitaus mehr - und das Laufen kann einen großen Beitrag dazu leisten.“



Dr. Warren A. Kay
Meditieren in Laufschuhen
Laufen spirituell erfahren
160 Seiten, Broschur,
13,5 x 21,5 cm
ISBN 978-3-89901-193-7
€ (D) 16,95

SPIRITUALITÄT IM ALLTAG

Laufen macht nicht nur glücklich, es bringt uns auch unserem Selbst und Gott näher.

Jeder kann die körperliche Herausforderung des Laufens durch eine geistige Dimension erweitern und vertiefen. Wie das geht und warum es befriedigender ist als der rein sportliche Ehrgeiz, steht in „Meditieren in Laufschuhen“, dem neuen Buch des amerikanischen Theologen Warren A. Kay.

Wie man ganz einfach die große spirituelle Dimension im Alltag erfährt, beschreibt Warren A. Kay in seinem Buch „Meditieren in Laufschuhen“. Der Theologe zeigt darin wie das Lauftraining genutzt werden kann, dem Leben eine tiefere Dimension zu verleihen.

In seinem bei Lüchow erschienenen Buch geht Warren A. Kay, selbst Coach eines Laufteams am Merrimack College in North Andover, Massachusetts, nicht nur auf die jedem Läufer bekannten Glücksgefühle beim Joggen ein, er kombiniert Gedanken zu Gott, der Schöpfung und der Rolle des Geistigen in unserem Leben mit ganz praktischen Tipps, wie man das tägliche Lauftraining mit Spiritualität verbinden kann. Er beschäftigt sich mit meditativem Joggen, dem Laufweg als heiligem Ort, dem Erkennen von Gott und seiner Schöpfung und letztlich auch mit dem Ursprung des Wanderns, der Pilgerfahrt.

Das Buch enthält viele wertvolle Tipps

- Zu einem Lauftagebuch
- Zu der Ausrüstung
- Zur Meditation
- Wie man trotz Krisen durchhält

Das Buch inspiriert jeden Läufer dazu, aus dem Joggen eine spirituelle Praxis zu machen. Es ist ein Leitfaden, der in einer immer hektischeren und sinnentleeren Zeit vielleicht wichtiger ist als je zuvor.

PRESSEKONTAKT

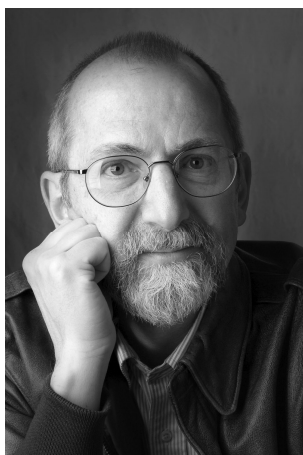
Maren Brand
Marketing &
Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.

ÜBER DEN AUTOR



Der Theologe Dr. Warren A. Kay ist ein begeisterter Jogger und Dekan der Fakultät für religiöse und theologische Studien am Merrimack College in North Andover, Massachusetts, USA. Er coacht Joggingmannschaften und lehrt spirituelles Joggen an der Universität.

ÜBER DEN VERLAG

Der Lüchow Verlag beschäftigt sich mit Themen wie Gesundheit und Spiritualität und gehört seit Januar 2009 zu der J.Kamphausen Mediengruppe.

J.Kamphausen feiert 2008 sein 25-jähriges Bestehen.

Der Verlag wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 freie und feste Mitarbeiter. Mit einem Programm von rund 300 Titeln aus den Themenbereichen Gesundheit, Spiritualität und Wirtschaft erzielt das Unternehmen einen Jahresumsatz von gut drei Millionen Euro. Die Spitzentitel des Verlags erreichen eine verkaufte Auflage von bis zu 400.000 Exemplaren.

www.weltinnenraum.de