

## PRESSEMITTEILUNG

Thomas Ludwig/Günter Lehmann

### **Ich geh' offline** Meditative Walking-Praxis



- Klare Anleitung für weniger Stress
- Einzigartige Kombination von Meditation und Bewegung
- Burn-out-Prophylaxe durch „Sportmeditation“

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Bewegung & Meditation Ein völlig neues Konzept zur Stressbewältigung

Sind Sie mit Ihren Gedanken immer in Bewegung? Stoßen Sie Entwicklungen an, zu denen anderen der Mut fehlt? Sind Sie beruflich stark engagiert, Führungskraft oder UnternehmerIn? Halten Sie die Dinge am Laufen? Dann sind Sie ein Mover! Ein Mensch, der viel leistet, „immer in Bewegung“ ist und nicht zögert, seine Ideen umzusetzen. Viel zu leisten ist gesellschaftlich in höchstem Maße anerkannt und gilt als Voraussetzung für Karriere und Erfolg. Dank moderner Technologien sind wir zudem permanent online, beantworten Mails von unterwegs, twittern und halten unsere Freunde über soziale Netzwerke wie Facebook auf dem Laufenden. Doch was, wenn man an die Grenzen der Belastbarkeit stößt?

Gerade das „Nicht-zur-Ruhekommen-können“ ist für Mover problematisch. Günter Lehmann und Thomas Ludwig haben hierfür das Konzept der „Sportmeditation“ entwickelt. Die einzigartige Kombination von Bewegung und Meditation bietet eine ideale Möglichkeit offline zu gehen und in sich selbst zu ruhen.

Unsere Welt dreht sich immer schneller. Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen im Beruf und im Privatleben sind die Folgen. Körperliche Bewegung ist in diesem Fall unerlässlich. Neben einer verbesserten Belastbarkeit hellt sie bei den meisten Betroffenen auch das Gemüt wieder auf. Aber aktiven Menschen droht eine andere Falle: Oft fällt es ihnen schwer Raum für notwendige Erholung zu schaffen, wenn man vom Naturell her aktiv und energiegeladener ist.

Kann Stress nicht mehr abgebaut werden, geht er in Überlastung über und kann zu Krankheiten wie beispielsweise einem Burn-out führen.

In „Ich geh' offline“ finden die Leser eine praxisorientierte und präzise Anleitung, die sich ganz individuell an den Alltag anpassen lässt. Sie ermöglicht die eigene vitale Persönlichkeit mit der Ruhe einer wirksamen Meditation zu kombinieren und somit Stress und Überlastung vorzubeugen. Kern ist das Konzept der Sportmeditation, das Walking mit einer einfachen, körperbetonten Meditation verbindet. Somit stehen gleich zwei Methoden zum Stressabbau zur Verfügung und schaffen so effektive Zeitersparnis. Natürlich ist dieses Konzept ist auch für Nordic Walker und Jogger geeignet. Wichtig ist: Der Sport darf nicht zusätzlich belasten, es muss Raum für einen Zustand der Ruhe oder Meditation geben.

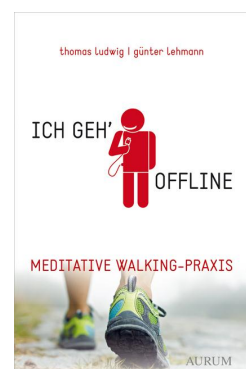
Von den Autoren entwickelte, einfache Fragen, erleichtern es den Betroffenen sich durch das gesamte Buch selbst zu analysieren und zu reflektieren:

„Kann ich zur Ruhe kommen, wann immer ich es möchte und es nötig ist? Oder fällt es mir schwer bzw. ist es mir gar unmöglich abzuschalten? Fühle ich mich oft getrieben und habe ein hohes Aktivitätsniveau? Ist Stress ein permanenter Zustand in meinem Leben? Wie oft komme ich an meine Leistungsgrenze und wie oft gehe ich darüber hinaus?“

Bei der Entwicklung des Konzeptes war eines für die Autoren maßgeblich: „es muss einfach und schnell erfassbar sein“.

Schließlich soll keine kostbare Zeit auf das Erlernen einer Methode zur Stressbewältigung verschwendet werden. Ziel ist, dass die in das Walking integrierte körperbetonte Meditation dazu führt, dass das Gefühl für den eigenen Körper im Mittelpunkt der Konzentration steht.

Der von den Autoren aufgezeigte Weg, um mit Stress und der persönlichen Leistungsgrenze umgehen zu können, ist es, in sich selbst einen ruhenden Gegenpol zur Dynamik des Lebens zu entwickeln. Entwickeln heißt, dass es nicht einfach nur bei einer „Akutbehandlung“ durch die Sportmeditation bleibt, sondern dass durch sie ein Prozess in Gang gesetzt wird, der langfristig Wirksamkeit verspricht. Mit zunehmender Übung wird man in die Lage versetzt, z. B. in Stresssituationen die Konzentration auf das Gefühl für den eigenen Körper zu richten, dadurch den Standpunkt zu wechseln und mit größerer Gelassenheit und Ruhe Entscheidungen zu treffen.



Thomas Ludwig/Günter Lehmann  
**Ich geh' offline**  
Meditative Walking-Praxis  
120 Seiten  
ISBN: 978-3-89901-762-5  
18,95 €  
auch als eBook erhältlich

## ÜBER DIE AUTOREN



**Günter Lehmann** ist bundesweit als Autor von Fachbüchern und Seminarleiter in der Fort- und Weiterbildung von Physiotherapeuten bekannt und Mitglied der Führungsgruppe der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen), der Dachvereinigung der neun großen deutschen Rückenschulverbände.

[www.rueckenfit.de](http://www.rueckenfit.de)



**Thomas Ludwig** ist Kommunikationswirt und Diplombetriebswirt (FH) mit Schwerpunkt Marketing. Er war Entwicklungshelfer für den Deutschen Entwicklungsdienst in Westafrika und leitet heute seine eigene Agentur in Ratzeburg.

[www.agentur-plus.blogspot.de](http://www.agentur-plus.blogspot.de)

## ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gegeben hat, steht das AURUM-Programm der J.Kamphausen Mediengruppe\* für bleibende Werte und Veränderung gleichermaßen. Die Schätze der verschiedenen Weisheitstraditionen neu zu interpretieren und dem heutigen Leser in frischer und undogmatischer Art zugänglich zu machen, liegt dem Verlag besonders am Herzen.

Die Bücher in AURUM werden aus vielen tradierten Quellen - der christlichen Mystik, dem Buddhismus, alten fernöstlichen wie westlichen Lehren - gespeist und stehen hier gleichberechtigt nebeneinander. Sie möchten Inspiration für die ganz persönliche Suche, den ganz persönlichen Weg sein. Ausgehend von einer Einheit von Körper und Geist findet der interessierte Leser in AURUM neben den spirituellen Büchern auch eine Reihe von Titeln zur ganzheitlichen Gesundheit, die ihn sowohl mit chinesischer Medizin als auch mit dem indischen Ayurveda, dem Yoga und alternativen europäischen Entwicklungen wie der „Methode Dorn“ bekannt machen.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

## PRESSEKONTAKT

Maren Brand  
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

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

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.