

im März Gesund

ZEIT FÜR MICH
Day-Spas im Test

WOHLTÄTIG
Modische Hauben mit Sinn

VORSICHT, GIFTIG!
Chemikalien in Outdoor Kleidung

*Die Gedanken
sind frei ...*

DER GEIST SIEGT ÜBER DEN KÖRPER

Das behauptet zumindest Roman Braun. Der Mentalcoach hilft Spitzensportlern, ihre Leistung mit der Kraft der Gedanken zu verbessern. Dabei steht die Wechselwirkung zwischen innerer Vorstellung und körperlicher Reaktion im Mittelpunkt. Soll heißen: Der Geist wirkt so stark auf den Körper, dass Profisportler ihre Leistung mithilfe von Mentaltraining messbar steigern. Ähnlich wie bei der Meditation zieht man sich von der Außenwelt zurück, um sich die innere Welt zugänglich zu machen, und übt zum Beispiel gedanklich den perfekten Golf-schlag. Mit ein bisschen Übung schaffen das übrigens auch Laien. Beim Training für den bevorstehenden Wien-Marathon stellen wir uns also schon jetzt den Lauf über die Ziellinie vor. Einen Versuch ist es wert ...
Infos zur Methode gibt's unter trinergergy.at.