

Inhalt

Editorial	7
-----------------	---

Schwerpunkt-Originalia

Lauftherapie und Yoga	11
<i>Harry Hüttmann</i>	
Achtsames Laufen – ein Pilotprojekt	29
<i>Tobias Simon</i>	
Hyperventilation als psychotherapeutische Technik	43
<i>Georg Krutwig</i>	
Autogenes Training und Lauftherapie	57
<i>Ulrich Bartmann</i>	
Psychopharmaka und Laufen	63
<i>Jan Wielopolski</i>	

Originalbeiträge

Laufsucht – Versuch einer empirischen Erfassung	75
<i>Hannah Münkel & Ulrich Bartmann</i>	
Das Immunsystem der Seele laufend stärken – Lauftherapie und ihre Effekte auf die Selbstwirksamkeit psychisch erkrankter Menschen	95
<i>Sandra Möller-Emminghaus</i>	
Auswirkungen von gesundheitsorientiertem Lauftraining auf allgemeines Wohlbefinden und Resilienz	107
<i>Martina Adrian</i>	
Auswirkungen eines lauftherapeutischen Kurses auf Selbstwertschätzung und Resilienz bei Frauen	117
<i>Anna Lea Roberts</i>	
Lauftherapie kann Arbeitslose wieder in Beschäftigung bringen – ein Erfahrungsbericht	127
<i>Torsten Schubert</i>	

Lauftherapie im betrieblichen Setting	133
<i>Günther Bergs</i>	

Buchbesprechungen

Buchbesprechung

Running forever – Das Geheimnis lebenslangen Laufens	139
(von Wolfgang W. Schüler & Klaus Richter)	

Laufen – Das Einsteigerbuch, Basics, Motivation, Trainingsprogramme	140
(von Billy Sperlich & Thorsten Dargatz)	

Joggen für Anfänger – Erfolgreich und gesund abnehmen durch effektives Lauftraining (von Clara Weinberg)	141
<i>Ulrich Bartmann</i>	

Informationen

Verband der Lauftherapeuten: Bewegung für Körper und Seele	143
<i>Der Vorstand des VDL</i>	