

Bericht einer mit R-N-R übenden Person:

Ich bin 69 Jahre alt und habe beim Gehen Einschränkungen in der Hüfte. Ich praktiziere das Programm „RUN-N-RELAX im Liegen“ fast täglich. Was mich begeistert ist, dass ich während des Übens keinerlei Einschränkungen spüre und die Verspannungen verschwinden.

Ich kann in der liegenden Position wieder mit Leichtigkeit rennen, was mir real im Stehen nicht mehr möglich ist.

Das gibt mir ein Glücksgefühl, das durch die angenehme Stimme von Ingrid Wiltschek zusammen mit den Klängen der Trommel und den Naturlauten unterstützt wird. Ich lebe in den Bildern, die durch die Ansagen in meinem Kopf entstehen und kann vollkommen abschalten. Nach dem Programm fühlt sich mein Körper wieder leicht an und ich habe neue Energie gewonnen.