



Emanuel Bohlander
SCHMERZFREI LAUFEN

160 Seiten

Broschur, 16,5 x 23,5 cm

EUR 25,00

ISBN 978-3-7088-0820-8

Kneipp Verlag

ET 16. Februar 2023

Seitdem [Emanuel Bohlander](#) seine Pulsuhr verschenkt hat, mit der er alle seine Strecken aufgezeichnet hatte, hat sich seine Haltung zum Laufen grundlegend verändert. Der Verzicht auf sämtliches Tracking hat ihm eine Tür geöffnet, bei sich und im Hier und Jetzt zu sein. Heute sagt der Lauf-Coach: ***"Ich habe gemessene Zeit gegen erlebte Zeit getauscht"***.

In seinem Buch [Schmerzfrei laufen](#) beschreibt er erstmals die von ihm entwickelte Freilauf-Methode abseits von Rekorddenken und Leistungsdruck und erklärt einfach und motivierend, wie wir schmerzfrei zu unbeschwerter Bewegung, unserem eigenen Laufstil und mehr Körperintuition finden.

ET 16.02.

DIE FREILAUF-METHODE

Wenn beim Gehen, Wandern oder Joggen die Füße schmerzen, macht Bewegung keinen Spaß mehr. Ganz egal, ob es ein Hallux Valgus ist, eine gereizte Achillessehne oder vermeintlich grundlos schmerzende Füße – Schmerzen sind die Warnlampen unseres Körpers. Der Lauf-Coach [Emanuel Bohlander](#) weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, wenn die Füße nicht mehr mitspielen. Aber er weiß auch, dass unsere Füße von Natur aus zum Laufen gemacht sind.

Rückfragehinweis: **Pia Buchner** | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: pia.buchner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83

Seine Freiläufer-Methode befreit uns vom Leistungsdruck des Laufens. Stattdessen lernen wir unsere Füße und Bewegung neu wahrzunehmen, die Muskulatur anders zu nutzen und zu trainieren – dabei hilft die Entschleunigung beim Gehen und Laufen, das Barfußlaufen oder das Laufen mit Minimalschuhen.

- Die freilauf®-Methode - Befreiung vom Leistungsdruck
- Wieder Spaß am Laufen mit gesunden Füßen und gestärktem Selbstwert
- Mit zahlreichen Anleitungen, Übungen und Fallbeispielen

>> Hier geht's zum Buch!

BLICK INS BUCH



Ich erlebe jeden Lauf wie ein kleines Abenteuer, selbst wenn es nur 1.000 Meter sind. Das Laufen in Sandalen gibt mir dabei eine gewisse abenteuerliche Rohheit, selbst wenn ich durch Städte laufe. Für längere Touren nehme ich mir gerne einen oder auch mehrere Tage Zeit und laufe vielleicht nur 20, 30 oder auch nur 10 Kilometer pro Tag. Weil es mir nicht mehr darum geht, Kilometer runterzureißen, sondern eine schöne, erlebnisreiche Zeit zu haben.

Was zählt, ist der Moment. Nicht das schnelle Fertigwerden.

Rückfragehinweis: **Pia Buchner** | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: pia.buchner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83

DIE FÜNF LAUFTYPEN



DER CYBORG

Wichtigstes Utensil: Die Smartwatch.

Laufstil: Exakt, wie ein Uhrwerk, bis ins kleinste Detail kontrolliert. Selbst der Daumen liegt mit einem einprogrammierten Druck auf dem Zeigefinger.

Cyborgs Hauptantreiber: Sei perfekt!

Davor hat der Cyborg Angst: Fehler, Kontrollverlust.

Wodurch der Cyborg Freude empfindet: Erreichte Kennzahlen, Selbstbestätigung und Anerkennung durch andere über Leistung.

Das fehlt dem Cyborg: Ein "Ja" zur eigenen Menschlichkeit, Körpervertrauen.

Aus: Schmerzfrei laufen, Emanuel Bohlander, Kneipp Verlag 2023

ÜBER DEN AUTOR



[Emanuel Bohlander](#) ist Lauf-Coach und hat seit der Gründung sei Akademie 2015 bereits tausenden Läufer:innen zu gesunden Füß und einer natürlichen Lauftechnik verholfen. Er gibt sein Wissen europaweit in Workshops und Vorträgen weiter. Seinen eigenen Wissensdurst stillt er bei der Lektüre der aktuellen Forschung und regen Austausch mit seiner Community.

Foto: Michael Corona

Rückfragehinweis: **Pia Buchner** | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: pia.buchner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83