

# Run & Yoga

3 tages Aktivseminar zum Wohlfühlen am österreichischen Vorarlberg

26.– 29. Oktober 2017 im Hotel Bären in Mellau

## Laufen und Yoga sind ein perfektes Paar

In diesem Workshop erlernen Läufer wie Yoga ideal ihr Training ergänzt und Yogis finden ihre optimale Ausdauerbelastung. Yoga stärkt die Rumpfmuskulatur, kräftigt die Beine, verbessert die Atmung und fördert obendrein die Erholung nach dem Training. Spezielle Atemtechniken verbessern zudem den Laufrhythmus und steigern die Leistung. So perfektioniert man seinen Laufstil und bringt außerdem Körper und Geist in Einklang!

Run & Yoga ist für jeden freizeitorientierten Läufer geeignet. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

## Dein Nutzen auf einen Blick:

- Belastungstest zur Ermittlung der individuellen Trainings-Herzfrequenz
- Verbesserung der Lauftechnik
- Tipps für die Regeneration
- Atemtechnik für ökonomischeres Laufen
- Lauf- und Yogaeinheiten am Morgen
- Yogastunden speziell abgestimmt auf Läufer
- Atem-, Meditations- und Bewusstseins-Übungen für Athleten
- Tipps und Tricks für Training, Technik und Equipment
- Sauna und Entspannung

Seminarpauschale: € 299,-

Anmeldung und zusätzliche Infos ab sofort unter [www.yogadelight.de](http://www.yogadelight.de)  
€ 269,- Early Bird bei Anmeldung & Zahlung bis 26. Juli 2017



YOGA-STUDIO UND  
PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE  
[www.yo-hilpoltstein.de](http://www.yo-hilpoltstein.de)



Gesundheit. Motivation. Team.  
[www.aktiveswohlfuehlen.de](http://www.aktiveswohlfuehlen.de)

## Ihre Trainer:



### Doris Völkl

Doris praktiziert seit 12 Jahren Yoga und unterrichtet seit 2011 Vinyasa Flow Yoga, Hatha Yoga, YinYoga, Pre- und Postnatal und Pranayama. Ihre 500 Std.-Ausbildung absolvierte sie 2013 in München. Seit 2015 führt Doris ein Yoga-Studio in Hilpoltstein. Im Unterricht geht es ihr um die Balance auf möglichst allen Ebenen im Körper – die Vereinigung der Gegensätze – das Prinzip des Hatha Yoga. ([www.yo-hilpoltstein.de](http://www.yo-hilpoltstein.de))



### Rainer Berger

Diplom-Sportwissenschaftler, ehemaliger Topsprinter und Bobfahrer, gründete nach 8 Jahren Sport-industrie 2004 seine eigene Agentur aktives Wohlfühlen und widmet sich in den Bereichen Gesundheit, Motivation und Teamentwicklung der Verbesserung von Unternehmenskulturen. Als Gesundheitsexperte arbeitet er als Speaker und Trainer sowie als Dozent für Sport- und Eventmanagement. ([www.aktiveswohlfuehlen.de](http://www.aktiveswohlfuehlen.de))