Run & Yoga

2-Tages Workshop mit Rainer und Anja

SA, 26.05.18: 10-18 UHR
SO, 27.05.18: 8:30-16 UHR

SpaceYoga

Laufen und Yoga – eine ideale Kombination um Körper und Geist leistungsfähig, gesund und flexibel zu halten.

An diesen Wochenende erfahren wir in Praxis und Theorie, warum Yoga & Laufen sich so gut ergänzen. Yoga stärkt Rumpf und Beine und fördert außerdem über das Dehnen die Regeneration nach dem Training. Spezielle Atemtechniken aus dem Yoga verbessern den Laufrhythmus und steigern die Leistung und auch das Wohlbefinden beim Laufen. Die richtige Lauftechnik führt zu einem locker leichten und ökonomischen Laufstil. So machen Laufen und Yoga zusammen viel Spaß!

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

BELASTUNGSTEST
LAUFTECHNIK
ATEMTECHNIK
REGENERATION
TIPPS & TRICKS

Der Nutzen für Dein Lauf-Training auf einen Blick:

- Belastungstest zur Ermittlung der individuellen Trainings-Herzfrequenz
- Verbesserung der Lauftechnik
- Tipps für die Regeneration
- Atemtechnik für ökonomischeres Laufen
- Tipps & Tricks für Lauf-Training, Technik & Equipment

Seminartarif inkl. Wasser/Tee und Frühstück am Sonntag:
169 Euro inkl. USt. bei verbindlicher Anmeldung und Zahlung bis 13.05.2018. Danach 189 Euro inkl. USt.
Anmeldung online unter: www.spaceyoga.de/workshops/

Veranstaltungsort:
SpaceYoga® Fürth · Schwabacher Str.106 · Eingang über Fichtenstraße, Gebäuderückseite am Schornstein · und an schönen Laufstrecken am Rednitzgrund in Fußnähe.

Rainer Berger: Diplom-Sportwissenschaftler, ehemaliger Topsprinter und Bobfahrer, gründete nach acht Jahren Sportindustrie 2004 seine Agentur aktives Wohlfühlen und verbessert seitdem in den Segmenten Gesundheit, Motivation und Teamentwicklung Unternehmenskulturen. Als Gesundheitsexperte arbeitet er als Speaker und Trainer sowie als Dozent für Sport- und Eventmanagement.

Anja Lethaus: hat Yoga vor über 10 Jahren für sich entdeckt und seitdem verschiedene Yogaausbildungen absolviert. 2011 hat sie SpaceYoga® in St. Johannis, Nürnberg gegründet und seit April 2017 gibt es ein weiteres Studio in Fürth. SpaceYoga® vereint verschiedene Yogastile und Traditionen unter einem Dach: von körperlich-fordernd bis sanft-entspannend. Anja unterrichtet Poweryoga und Anusara.

Rainer Berger
aktives Wohlfühlen
Gesundheit. Motivation. Team.
www.aktiveswohlfuehlen.de

SpaceYoga