

RUN&YOGA - "Das kraftvolle Duo"

Workshop 25.-26. April 2020

Laufen und Yoga ergänzen sich optimal, um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben. Aber warum ist es eine so ideale Kombination für uns?

Laufen ist der effektivste Sport für unser Herzkreislaufsystem, macht uns belastungsfähiger und ist eine wahre Fettverbrennungsmaschine. Yoga stärkt Rumpf und Beine und macht uns insgesamt beweglicher. Zudem kann die Yoga-Atmung den Laufrhythmus verbessern. Über das Dehnen fördert es die Regeneration nach dem Lauf-Training und beugt so Verletzungen vor.

Zusammen arbeiten wir an diesem Wochenende daran:

Deine Lauftechnik zu verbessern

Deine individuelle Trainings-Herzfrequenz zu ermitteln

Dich nach dem Laufen durch Yoga schneller regenerieren zu lassen

Deine Muskulatur durch Yoga flexibler und kräftiger zu machen

Deine Atmung zur Verbesserung der Laufökonomie zu optimieren

Deine Fragen zu Ausrüstung, Training und Co. zu beantworten

Du bekommst außerdem eine individualisierte Empfehlung für Deinen Laufstil sowie Deine Yogapraxis.

Preis inkl. Wasser, Tee und einem gesundem Sonntags-Frühstück:

€ 249 inkl. USt und € 229 Early Bird - bei Anmeldung und Zahlung **bis 28. Februar**

Anmeldung über die Webseite - www.spaceyoga.de/workshops

Veranstaltungsort: SpaceYoga Malzböden – Schwabacherstr. 106 – Fürth



Rainer:

Diplom-Sportwissenschaftler, ehemaliger Topsprinter und Bobfahrer, sorgt seit 2005 mit seiner Marke *Erfolgsfaktor GESUNDHEIT!* durch Impulsvorträge, Seminare und Trainings für gesunde Unternehmenskulturen in der neuen Arbeitswelt. Als Gesundheitsexperte ist er außerdem Dozent für Sport- und Eventmanagement. www.rainer-berger.de

Anja:

unterrichtet seit 10 Jahren verschiedene Yogastile von kraftvoll bis sanft mit dem Fokus auf die gesunde Ausrichtung. Sie betreibt die Studios SpaceYoga® Nürnberg und Fürth, in dem auch der Workshop stattfindet.