

RUNNING YOGI - LAUFEN & YOGA



Ablauf

Freitag

9:00 Uhr	Begrüßung
9:30 Uhr	Vortrag: Wissenswertes über den Fuß - Der Fuß als Fundament beim Laufen und beim Yoga - Anatomie vom Fuß und Sprunggelenk
11:00 Uhr	Yogapraxis - Einführung ins Ashtanga-Vinyasa-Yoga - Surya Namaskara - der Sonnengruß
13:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Laufwahrnehmung - Einführung in die Leichtlauftechnik - Laufen aus der Körpermitte
15:00 Uhr	Laufpraxis - Video-Lauf-Aufnahme - Lauf- und Wahrnehmungsübungen auf der „Finnenbahn“ - Gemeinsames Laufen
17:30 Uhr	Vortrag: Wissenswertes über den Muskel - Wie funktioniert unser Bewegungsapparat
19:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Besprechung der Laufaufnahmen



Samstag

7:30 Uhr	„Warm up“ - Vorbereitung auf den nüchtern Lauf
8:00 Uhr	Laufpraxis
9:30 Uhr	Frühstück
10:30 Uhr	Yogapraxis - Fundamental's aus dem Ashtanga-Yinyasa-Yoga - Yogaphilosophie
13:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Leistungsdiagnostik und Impedanzwaage - Laktatleistungsdiagnostik - Körperzusammensetzungsanalyse
16:00 Uhr	Vortrag: Ausdauertraining - „Aber bitte richtig!“ - Wie gestalte ich mein Training effektiv?
17:30 Uhr	Auswertung der Ergebnisse
19:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Yogaphilosophie und Meditation

Sonntag

7:30 Uhr	„Warm up“ - Vorbereitung auf den nüchtern Lauf
8:00 Uhr	Laufpraxis
9:30 Uhr	Frühstück
10:30 Uhr	Yogapraxis - Einen Teil der ersten Serie im Flow
13:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Reflexion und Verabschiedung
15:00 Uhr	Seminarende

