

RUNNING YOGI - LAUFEN & YOGA



Anatomisch korrektes Laufen aus der Körpermitte - Einführung ins Ashtanga Vinyasa Yoga

Themen in Theorie und Praxis:

- Vortrag: Anatomie vom Fuß
- Vortrag: Wie funktioniert der Muskel?
- Wie laufe ich? - Videoanalyse
- Vortrag: Ausdauertraining - „aber bitte richtig“
- Leistungsdiagnostik / Laktat-Leistungsdiagnostik
- Impedanz-Waage / Körperzusammensetzung
- Wie übe ich Yoga anatomisch korrekt?
- Meditation

Termine: 18.-20.10.13 / 28.-30.03.14 / 26.-28.09.14

Alle Workshops sind dreitägig und beginnen jeweils freitags um 9:00 Uhr und enden am Sonntag um 15:00 Uhr.

Was wirst Du erleben?

Du wirst lernen, spielerisch aus Deiner Körpermitte zu laufen.

Du wirst lernen, „Dir entgegen zu laufen“ (nicht wie sonst „von Dir weg“) Laufe Dir entgegen.

Du erlernst die Leichtlauf-Technik, um entspannt, ohne Leistungsdruck und ohne Erwartung nach Deinem eigenen Gefühl zu laufen.

Mit einer Laufanalyse erkennst du Dich und Deine Eigenheiten.

Durch die Laktat-Leistungs-Diagnostik lernst Du Dein Training effektiver zu gestalten.

So kannst Du Deinen Laufstil bewusster erleben, annehmen oder verändern.

Mit der Messung auf der Impedanz-Waage (Körper-Zusammensetzungs-Analyse) bekommst Du ein klares Bild von Dir.

Durch die Praxis aus dem Ashtanga Vinyasa Yoga wirst Du Deinen Körper zusätzlich kräftigen, dehnen und muskuläre Dysbalancen beseitigen.

Durch die bewusste Konzentration auf den Atem und den Augenblick kannst Du Deinen inneren Dialog verlangsamen und lernen, ihn zu kontrollieren.

Durch Meditation und Entspannung bist Du in der Lage Deine Gedanken zur Ruhe zu führen. So kannst du Dich leichter annehmen wie Du bist.

Der Kurspreis:

Kursgebühr : 360,-€

Kursgebühr für Frühbucher: 330,-€ bei Anmeldung 3 Monate vorher

Zahlbar bis spätestens 30 Tage vor Kursbeginn



Wo wirst Du Energie tanken?

Im Seminarhaus SAMPURNA. Am Tiergarten 1 in 65388 Schlangenbad-Bärstadt.
Tel: 06129/502571 Mail: info@sampurna.de Web: www.sampurna.de
Tagungspauschale inkl. Verpflegung pro Tag und Person: 40,00 €

Unterkunft pro Nacht pro Person:

35,00 € im Drei- und Vierbettzimmer

40,00 € im DZ

50,00 € im EZ

Die Anreise ist schon am Donnerstag möglich.

Die Verpflegung ist rein biologisch (Freitag bis Sonntag):

2 x Frühstücksbuffet

3 x Mittagessen (Shake und Obst)

2 x Abendbuffet

Getränke: Kaffee, Tee und Wasser

Wie meldest Du Dich zum Kurs an?

1. Bei Ralph - Kursgebühr:

Die Anmeldung bitte per Mail an Ralph schicken:

Email: ralphotto@naradayoga.com

Überweisung des Kursbetrages an:

Ralph Otto

Bank: Commerzbank Erlangen

BLZ: 760 800 40

Konto: 0540386801

Du erhältst eine Teilnahmebestätigung per Email und eine Rechnung über den Kurspreis.

2. Übernachtung und Verpflegung:

Reservierung im Seminarhaus Sampurna.

Bitte teile Deinen Zimmerwunsch, Anreise-Tag und Ankunftszeit dem Sampurna mit.

Den Zimmerpreis und die Tagungspauschale begleichst Du im Seminarhaus.

Deine Trainer: Ralph Otto und Andreas Wittke

Fragen zu den "Running Yogi" Tagen?

Ralph Otto: Mobil: 0151/64645464 E-Mail: ralphotto@naradayoga.com

Andreas Wittke, 30 Jahre alt, arbeitet und promoviert an der Friedrich-AlexanderUniversität Erlangen-Nürnberg (Institut für Medizinische Physik)

Schwerpunkte: Trainingswissenschaft und Leistungsdiagnostik.

Hat ein eigenes Sportinstitut für Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung.
Betreut Marathon- und Triathlon-Sieger, Radrennfahrer, Bundesliga Fußball-, Handball- und Basketballmannschaften und zahlreiche Gesundheitssportler.

Früher selber Triathlet und Radrennfahrer (Bundesliga und Europacups gestartet) und immer noch begeisterter Sportler. Trainer bei Dr. Strunz (forever-young)

Andreas Wittke: Mobil: 0176/60031711 Mail: andreas.wittke@imp.uni-erlangen.de

