

"Running Yogi" - Advanced

1. Tag...Donnerstag

9:30	Begrüßung - Vorstellungsrunde
10:00	Vortrag - Fuß/Hüfte - Fundament und Basis
11:30	Lauf ABC
12:00	Lauf - Praxis
14:00	Mittagspause
15:00	Yoga in Praxis und Theorie - Einführung in Ashtanga Yoga
19:00	Abendessen

2. Tag...Freitag

07:30	Warm-up
08:00	Nüchternlauf
09:30	Frühstück
10:30	Yoga - in Praxis und Theorie
13:00	Mittagspause
14:00	Laufaufnahmen
16:00	Vortrag über die Yogaphilosophie
18:00	Abendessen
19:00	Laufaufnahmen anschauen

3. Tag...Samstag

07:30	Warm-up
08:00	Nüchternlauf
09:30	Frühstück
10:30	Yoga - in Praxis und Theorie
13:00	Mittagspause
14:00	Körperwahrnehmung für Läufer
15:00	ÜBERRASCHUNG
18:00	Abendessen
19:00	Meditation
19:30	Reflektion - Frage/Antwort

4. Tag...Sonntag

07:30	Warm-up
08:00	Nüchternlauf
09:30	Frühstück
10:30	Yoga - in Praxis und Theorie
13:00	Mittagspause
14:00	Verabschiedung
14:30	Seminarende

PS: Das ist ein vorläufiges Programm, dass sich je nach Bedarf ein wenig ändern kann.