

Forever Young - Yoga & Run

1. Tag

9:00

anschließend

Begrüßung

Vortrag

Der Mensch ist für Bewegung gemacht

- Fettverbrennung, Puls und Tempo
- Der entspannte Laufstil

11:00

Lauf - Praxis

Einführung in die Leicht-Lauf-Technik

- Technik für ein leichtes Laufgefühl
- Laufen aus der Mitte mit Körperwahrnehmung
- Dehnübungen für typisch verkürzte Muskeln aus dem Yoga

13:30

Mittagspause

14:00

Vortrag

Yoga

- Asanas (Übungen) und Ihre Wirkungsweise auf Körper und Geist
- Yogaphilosophie

15:30

Yoga - Praxis

Yoga - Ganzheitliches Körpertraining zur Entfaltung des Energiepotentials

- Einführung ins Yoga
- Der Sonnengruß
- Tiefenentspannung

2. Tag

09:00

Vortrag

Interessantes über den Muskel:

- Wie funktioniert unser Bewegungsapparat

10:30

Lauf - Praxis

- Laufen im eigenen Rhythmus
- Videoaufnahmen im Laufen für ein späteres Feedback

anschließend

Yoga - Praxis

- Dehnung für den Läufer

13:30

Mittagspause

14:00

Vortrag

Die Kraft der Gedanken

- Positives Denken
- Karma: die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung

16:30

Yoga - Praxis

anschließend

Auswertung der Laufaufnahmen

3. Tag

09:00

Vortrag

Ernährung - man ist was man isst

11:00

Lauf - Praxis

- Laufen im eigenen Rhythmus

anschließend

Yoga - Praxis

- Kraft für den Läufer

13:30

Mittagspause

14:00

Yoga - Praxis

- Wiederholung des Erlebten

15:30

Verabschiedung und Reflektion