

Holistic Yoga - Das funktionelle Fitness Yoga

1-tägig

Präsenzausbildung - Livestream

Stell dir vor, du könntest die körperliche Stärke und Ausdauer des Functional Trainings mit der ganzheitlichen Praxis des Yoga kombinieren.

Diese innovative Fortbildung verbindet die besten Elemente aus beiden Welten und schafft eine harmonische Symbiose.

Im Functional Yoga verschmelzen dynamische Bewegungsabläufe aus dem funktionalen Training mit den statischen Haltungen sowie fließenden Bewegungsabläufen des Yoga. Durch den Einsatz von Kraft-Ausdauer-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kannst du deine Muskeln gezielt stärken und gleichzeitig die Flexibilität erhalten. Dein Körper wird kräftiger und widerstandsfähiger, ohne seine natürliche Elastizität zu verlieren.

Während der Functional Yoga-Sessions wirst du auch auf deine Atmung achten. Gezielte energetisierende Atemtechniken versorgen dich mit neuer Energie und steigern deine Konzentration, während entspannende Atemtechniken zur Ruhe und Gelassenheit beitragen. Dadurch entsteht eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist, die es dir ermöglicht, das Beste aus deinem Training herauszuholen.

Neben der körperlichen Ebene widmet sich das Functional Yoga auch der mentalen Stärkung. Themenbezogene Meditationen helfen dir, deine Gedanken zu fokussieren und den Geist zu beruhigen. Dadurch kannst du Stress abbauen, deine Selbstreflexion fördern und deine innere Balance wiederfinden.

Jede Einheit des Functional Yoga endet mit einer wohltuenden und tiefenentspannenden Savasana-Phase. In dieser Schlusssentspannung kannst du Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen lassen und neue Energie tanken. Es ist ein Moment der Regeneration und des Loslassens von allem, was dich belastet.

Bist du neugierig geworden? Melde dich jetzt für diese neue, einzigartige und ganzheitliche Trainingsfortbildung an. Erlebe die Verschmelzung von Kraft, Ausdauer, Flexibilität, geistiger Klarheit und innerer Harmonie. Tauche ein in die Welt des Functional Yoga und entdecke eine neue Dimension des Trainings.

Let's sweat!

Voraussetzungen

Vorkenntnisse im Bereich Rücken und Wirbelsäulentraining sind von Vorteil. Zusätzlich zu dieser Ausbildung wird die Ausbildung Bewegter Rücken empfohlen.

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie**

Anmerkung

Die Fortbildung ist auch im Livestream verfügbar!

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript, Zertifikat: € 185.- zzgl. MwSt.

Presenter



Stine Matthes

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.