

Yoga Flow for Fitness

1tägig

Präsenzausbildung

Möchtest Du Yoga-Elemente mit in Deinen Trainingsstunden einbinden? Um den Körper gezielt auf den kommenden Übungen vorzubereiten oder auch als Cool-Down danach?

Viele Trainierende würden von der Einbindung von Yoga in ihren Trainingseinheiten profitieren. Dieser Workshop – Essential Yoga Flows – macht Vinyasa Yoga für Trainer und Teilnehmer zugänglich und bietet viele Vorteile von Yoga ohne Teilnehmer mit verrückten Verbiegungen oder lang gehaltenen Dehnungen abzuschrecken.

An diesem Workshop-Tag entdeckst Du die vielen Vorteile von Yoga-Flow als Ergänzung zum Training – sowohl körperlich als mental. Die Flows können zur Mobilisierung und Vorbereitung eines bestimmten Körperteils auf das kommende Training oder als Cool-Down nach dem Training angewendet werden. Du wirst mehrere kurzen Yoga-Flows erlernen, die Du dann zu verschiedenen Zwecken direkt in deiner Trainingseinheiten einbringen kannst. Wichtige anatomische Aspekte und Ausrichtungspunkte werden unter die Lupe genommen, sodass Du die Flows auch an Teilnehmer ohne Yoga Erfahrung gekonnt und sicher vermitteln – und natürlich mit einer großen Portion Spaß dazu.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Yoga Flow for Fitness und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Zusätzlich wären Grundkenntnisse von Yoga sinnvoll.

Beschreibung

An diesem Tag werden wir uns mit den folgenden Punkten befassen:

- Was ist Vinyasa Yoga/Yoga Flow?
- Vorteile von Yoga-Flow für das Training
- Voraussetzungen für das Einbinden ins Training
- Erarbeitung von (3 bis 4) verschiedenen Yoga-Flows – Yoga-Flow-Sequenzen, wichtige anatomische Aspekte und Ausrichtungspunkte jedes einzelnen Flows, Rolle des Atems

An diesem Workshop-Tag werden wir Fokus auf die Praxis legen, damit Du die Möglichkeit hast, alle Konzepte selbst zu spüren und erleben.

- 1) Intro – Was ist Vinyasa Yoga/Yoga Flow?
- 2) Vorteile für Training – Regulierung des Atems, Mobilisierung ohne Ermüdung der Muskulatur, Fokussierung des Geists/Aufmerksamkeit.
- 3) Voraussetzung für Training – mit/ohne Matte, Schuhe oder nicht usw.
- 4) Yoga-Flows (jeweils Sequenz, sowie Erleuchtung der einzelnen Asanas mit Bezug auf Anatomie & Ausrichtung, Rolle des Atems)
 - a) Hips Flow
 - b) Schulter Flow
 - c) Wirbelsäule Flow
 - d) Cool-Down Flow

Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Yoga Flow for Fitness und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 575,- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.