

YOGA FÜR LÄUFER

Räucherstäbchen schnuppern und spirituelles Körperverknotten war gestern - Yoga heute als ideales Ergänzungstraining für Läufer!

Ausgewählte Asanas (funktionelle Körperübungen) kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder von Kopf bis Fuss und sorgen für mehr Stabilität im Rumpf und optimieren den Armeinsatz – der Laufstil wird ökonomischer und Verletzungen werden vermieden. Durch spezielle Atemübungen (Pranayama) wird die Atmung tiefer und ruhiger, die Kapazität der Lunge effizienter. Entspannungsübungen fördern zudem schneller die Regeneration und machen mental stark.

Neugierig??

Yoga für Läufer - Infoveranstaltung am 29.02.2012 um 19 Uhr

Referentin: Angelika Lorenz von YOGA & LAUFEN www.angelika-lorenz.com

Ort: City Sport

(Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen – Yogamatten sind vorhanden – Namaste ☺)