

Yogaschule- Siddhapur

Yogaschule-Siddhapur ♦ Nicola C. Kämpf ♦ Schwalbenweg 9 ♦ 99869 Drei Gleichen ♦ Yogalehrerin

www.Yogahaus-Siddhapur.de
E-Mail: Yogahaus-Siddhapur@web.de
Tel.: Festnetz: 036842 – 39 00 64
Tel.: Mobil: 0176 – 22 74 26 64

Yogaschule-Siddhapur
98693 Ilmenau, Wetzlarer Platz 2
(Alte Försterei)

Yogaschule-Siddhapur
98559 Oberhof, Zellaer-Str. 48
(ehemals. Naturfreundehaus)

Yogaschule-Siddhapur
99869 Apfelstädt
Park inn Hotel
Riedweg 1

Steuer-Identnr.: 065/222/02531

Dienstag, 29. Juni 2010

Yogatraining für Läufer

Liebe Läuferinnen und Läufer,

endlich ist es so weit. Der speziell entwickelte Kurs „Yogatraining für Läufer“ beginnt am Dienstag um 19:30 Uhr in Apfelstädt im Park Inn Hotel.

Fast ein Jahr vor dem Rennsteiglauf wollen wir beginnen, da diese Zeit eine sinnvolle Trainingsphase erlaubt. Diese alte (indische) Trainingsart ist für jeden Teilnehmer eine Herausforderung.

Kondition/Muskelaufbau, Dehnung, Stabilisierung der Gelenke stehen im Vordergrund.

Da im Yoga jede Übung synchron mit dem Atem erfolgt, bedarf es einiger Übung, und wir benötigen einige Zeit, diesen Rhythmus zu finden.

Wenn das erst einmal erreicht ist, wird jeder Läufer erstaunt sein, zu welchen Fähigkeiten er in kürzester Zeit kommt.

Die Entspannung kommt natürlich nicht zu kurz. Durch die Atmung werden Techniken erlernt, um auch kurzfristig wieder in die Entspannung zu kommen.

Bei schönem Wetter findet der Unterricht unter freiem Himmel statt. Bitte bringt geeignete Unterlagen mit, Yoga- oder Isomatte oder eine Decke, bequeme Kleidung, 2 Stunden zuvor nichts Gehaltvolles essen.

Der Monatsbeitrag entspricht 36,-€ abzüglich Zuschuss der Krankenkassen. Dieser muss von jedem selbst beantragt werden und wird in 90 % bewilligt.

AOK-Versicherte bekommen den ersten Kurs zu 100 % erstattet.

Der Kurs beginnt in der nächsten Woche, ein Einstieg ist aber auf jeden Fall auch zu einem späteren Zeitpunkt möglich.

Yogaschule- Siddhapur

Während des Rennsteiglaufes und in Gesprächen mit den Sportlern ist mir aufgefallen, dass die Frage der Ernährung individuell für jeden einzelnen sehr wohl ein Thema ist und interessante Fragen aufwirft.
Meine Ernährungsberatung findet individuell statt. Termine bitte telefonisch vereinbaren.

Für Fragen und Anregungen stehe ich jederzeit zur Verfügung.
Geplant ist auch ein zweiter Kurs am Dienstag um 17:15 Uhr in Apfelstädt im Hotel Park Inn.

Im folgenden Anhang gehe ich noch einmal speziell auf die Bedürfnisse der Läufer ein.

Nicola C. Kämpf
- Yogalehrerin -