

## **CROSS YOGA - Holistic Workout**

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

### **ZOOM QUICK WORKSHOP**

Kraft-Ausdauer und Yoga passen nicht zusammen?

Im Cross Yoga gehen diese beiden Elemente eine Symbiose ein. Kraft-Ausdauer-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stärken, gezielte Yoga-Haltungen dehnen.

Der Muskel wird stärker, behält jedoch seine Elastizität. Dynamische Yogasequenzen verschmelzen zu einem flüssigen Bewegungsablauf. Eine achtsame Atmung trägt dabei deine Bewegungen.

Kreative Sequenzen, die sowohl die Beweglichkeit verbessern als auch deine Muskulatur kräftigen. Inspirierende Musik, die dich sanft unterstützt und dir helfen, tiefer in die Positionen einzutauchen. Savasana am Ende der Stunde entspannt Körper und Geist und schenkt neue Energie für den Alltag.

Yoga für die Groupfitness! Jetzt anmelden und online mit dabei sein!

#### **Voraussetzungen**

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich, aber von Vorteil.

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** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

#### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für die ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 75,- zzgl. MwSt.

Dieser Workshop ist als Aufzeichnung weiterhin buchbar!

Beide ZOOM QUICK WORKSHOPS - CROSS YOGA und HIIT YOGA

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 21,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung beider QUICK WORKSHOPS: € 129,- zzgl. MwSt.

#### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.