

Trailrun & Yoga im Quellenhof
16. -19. August 2020

Eigentlich haben Laufen und Yoga wenig gemeinsam, aber sie ergänzen sich ideal. Genau deshalb ist ein kombiniertes Training aus beidem unschlagbar für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Eine Sportart profitiert sozusagen von der anderen - und letztendlich bringt das den größten Gewinn. "Beim Laufen geht man nach draußen und tobt sich aus - beim Yoga geht man nach innen und wird ruhig!"

Lerne Julia`s Lieblingssport kennen und lieben: wie kaum eine Bewegungsform verbindet Trailrunning optimale Trainingseffekte mit einmaligem Naturgenuss mit Spaßfaktor. Die Landschaft des Leutaschtals ist dafür wie geschaffen. Für die physische und mentale Regeneration sorgt am Nachmittag eine Anusara Yoga Einheit. Hier geht es nicht um Leistungsdruck sondern um Freude an der Bewegung; die Strecken und Laufdauer werden dem Niveau der Teilnehmer angepasst.

Sonntag

Individuelle Anreise

16:00 Uhr „Aktives Kennenlernen“ (Kurzes „Einlaufen“) ca. 60 min

18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen

Montag - Mittwoch

Ein abwechslungsreiches Programm mit Laufeinheiten, die ganz an die Gruppe angepasst sind, Lauftechnik und Stabilisationstraining erwartet Dich. Speziell aufs Laufen abgestimmte Yoga Einheiten runden das Programm ab.

Yoga: jeweils ca. 60 min. Anusara Yoga am Nachmittag von 16 bis 17:30 Uhr (keine Yogakenntnisse nötig)

Laufen: „Der Weg ist das Ziel“ – das Tempo spielt keine Rolle. Wir entdecken die herrliche Natur der Leutasch im Laufschrift, ökonomisieren unseren Laufstil, arbeiten an der Fußtechnik und entdecken wie schön laufen im Gelände sein kann. Techniktraining und genussvolles Laufen werden miteinander kombiniert und wird dir zeigen, wie abwechslungsreich laufen sein kann.

Geeignet für Traileinsteiger (Grundfitness von 60 - 90 min am Stück laufen können)