

SA, 20. OKTOBER 2018

INTELLIGENT KRAFT TRAINIEREN



MUSKELKETTEN IN BEWEGUNG

Workshop mit **Maria Soemardi**

Kraft intelligent aufbauen heißt, in Bewegungen statt in einzelnen Muskeln zu denken. Funktionelle Bewegungsformen integrieren immer ganze Muskelketten - im Gegensatz zum traditionellen Krafttraining, bei dem Übungen oft an Geräten absolviert werden, um die anzusprechenden Muskeln gezielt zu isolieren. Wir üben nicht klassische Yogahaltungen, sondern erforschen auch neue Bewegungsspielräume. **Yogapraxis ist daher nicht unbedingt Voraussetzung für diesen Workshop.**

In this full-day workshop we will explore the idea of "intelligent strength" as the ability to control one's range of motion in efficient ways. In these playful and rigorous practices, we venture outside of traditional asana practice, so that we can grow strong in a variety of contexts.

Intelligent stark werden.

Teil 1: Lower Body/ Füße, Beine, Hüften

Teil 2: Upper Body/ Rücken, Bauch, Schultern, Arme, Hände

Mehr zur Trainerin: www.mariosoemardi.com

Anmeldung per Mail und Zahlungseingang bis **13.10. 2018**.

WIRKSAMES UND
FUNKTIONELLES
KRAFTTRAINING

GEEIGNET FÜR ALLE

MAX. 12
TEILNEHMERINNEN

1 TEIL EUR 45.-
IM PAKET EUR 80.-

ANMELDEN UNTER
OFFICE@
LAKESIDEYOGA.AT



LAKESIDE YOGA
www.lakesideyoga.at

SA, 20. 10.2018

TEIL 1: 11-13 UHR

TEIL 2: 15-17 UHR