

YOGA FÜR SPORTSCHÜTZEN

mit Holger Zapf

schützen_10%



GUTSCHEINCODE



unit 



VOM TRAININGSWELTMEISTER ZUM RUHIGEN ATHLETEN IM WETTKAMPF

Oft erleben wir, dass uns die Aufregung einen Strich durch die Rechnung macht, das Herz schneller schlägt, die Atmung flacher wird und wir im Wettkampf keine so guten Ergebnisse erzielen, wie im Training. Das passiert im Spitzensport, aber auch im Breitensport. Wie kann uns ausgerechnet Yoga dabei helfen, hier gegenzusteuern?

Yoga bringt den Geist zur Ruhe

Yoga ist ein Werkzeug, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und mehr Ausgeglichenheit sowie Entspannung zu erfahren. Somit kann ein Zustand erreicht werden, durch den bessere Schießergebnisse im Wettkampf erzielt werden können.

Über den Dozenten

Holger Zapf ist Diplomsportwissenschaftler und Yogalehrer, betreibt gemeinsam mit seiner Frau zwei Yogastudios und bietet deutschlandweit Yogalehrerausbildungen an. Er trainiert mit den DSB-Kaderathleten Yoga in seinen Lehrgängen und hat ein Online-Yoga-Programm für die Sportler entwickelt. Dieses Konzept stellt Holger Zapf vor und gibt spannende Einblicke in die Welt des Spitzensports und des Yoga.

Mehr Informationen

www.unit-yoga-online.de/referenten/holger/
www.unit-yoga-online.de

UNIT Yoga
Biebricher Allee 30
65187 Wiesbaden
T: 0611 890 66891

Ich habe für Dich 40 Videos in den Bereichen Atmung, Meditation und Asanapraxis (Körperübungen) zusammengestellt. Diese Videos beinhalten Theorie als Einführung in die Themen, wie auch die dazu passende Praxis als optimale Vorbereitung für Dein Training und Deinen Wettkampf.

So kannst Du Yoga als optimale Ergänzung für Dein Training und Deine Wettkampfvorbereitung nutzen.

Inhalte

Der Online-Bereich hat verschiedene Inhalte mit Theorie und Praxis. Dabei spreche ich verschiedene Themenschwerpunkte an:

- Atmung & Entspannung
- Meditation & Fokus
- Yoga-Übungen (Asana Praxis)
- Wettkampfroutine
- Downloads für Dich

24€
PRO JAHR

"Yoga ist für uns beim DSB kein Selbstzweck, sondern eine Voraussetzung für die leistungssportliche Entwicklung."



Thomas Abel, Sportdirektor Deutscher Schützenbund

