

Ich mache „**Extremsport**“ und **Yoga4You**... wenn ich das sage, finden viele keinen Zusammenhang.

Die sportlichen Unterschiede könnten nicht größer sein!

Und genau deshalb ist diese Kombination nicht nur GesUndFit: sie optimieren und unterstützen sich gegenseitig!

Als Outdoor-Fitness-Sportlerin und Ultra-Marathon-Läuferin reizen mich Hindernisläufe und lange, schwere und immer wieder neue Herausforderungen...

Was kann **Yoga4You** für Dich (Kraft- & Ausdauersportler oder mit einseitigen Belastungen z.B. Tennis) bewirken?

1. *Verbesserte Regeneration*

Yoga4You bindet Faszientraining mit ein. Der Austausch und die Zirkulation von Blut- und Blutinhaltsstoffen (auch Auf- und Abbauprodukten) erfolgt schneller. So können beanspruchte Muskeln der Trainings- oder Wettkampfeinheit besser regenerieren. Einem Muskelkater kann vorgebeugt werden oder zumindest die Stärke reduziert werden.

2. *Verletzungsprävention*

Durch die Körperarbeit in der alle Muskelgruppen ausgeglichen gedehnt und gekräftigt werden, können Verletzungen (z.B. durch spontane Bewegungen, Fehltritte) reduziert werden. Muskelzerrungen und –krämpfe treten seltener auf, die Gelenke sind stabiler und die Gelenksstrukturen arbeiten besser zusammen.

3. *Ungleichgewichte ausgleichen*

Viele Übungen und Sportarten sind einseitig ausgelegt. Ganzheitlich im Gleichgewicht sein, bedeutet Muskelverkürzungen entgegen zu wirken (z.B. Beinrückseite) und die Koordination (Arme, Beine, Atmung...) zu verbessern. Die rechte und linke Körperseite wird mit unten und oben, mit der Atmung und in Kombination von hinten und vorn in ein Gleichgewicht gebracht. Hierfür muss auch mal der Geist abschalten und kann entspannen.

Nicht zuletzt fördert Yoga4You natürlich auch die Balance- nicht nur in der Bewegung: auch von Körper, Geist & Seele

4. *Beweglicher werden*

Körper und Geist sind beweglicher als wir es oft zulassen oder uns vorstellen können. Zwanglos und ohne „ohhmm“ vergrößert Yoga4You in aktiven Übungen die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit des Körpers und der Phantasie des Geistes.

5. *Stress abbauen*

Jede Form von Stress führt zu einem kurz- oder längerfristigen Mehrbedarf oder einer reduzierten Aufnahme von Vitalstoffen. Die Stressbelastung ist unabhängig von Berufs- oder Freizeitstress. Der Körper versucht immer auszugleichen. Körperliche Symptome kommen auch nach psychischen Höhenflügen. Yoga4You hilft auch im Alltag selbstständig Stress abzubauen.

6. *Entschleunige Dich!*

Alltagsstress im Beruf und Privatleben oder Sportarten die temporeich und/oder reaktionsschnell stattfinden, können umso besser kompensiert werden, wenn auch der Gegenpol die Langsamkeit bewusst wahrgenommen werden kann.

Schneller reagieren und schneller sein durch die Entschleunigung: kein Widerspruch sondern die Wirkung von Yoga4You!

7. *Entspannen in Anspannung*

Die Kraft und den Kraftwiderstand des eigenen Körpers spüren, die Muskulatur stärken und der Ermüdung widerstehen... dabei entspannen können – für die meisten gar nicht so einfach. Yoga4You steigert die Körperwahrnehmung ganzheitlich!

8. *Individuell auch in der Gruppe*

für den Einstieg und Aufbau: Yoga4You richtet sich nach Dir und Deinen Möglichkeiten. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Die Auswahl der Übungen kann selbstständig variiert und gesteigert werden.

In jeder einzelnen Einheit kannst Du Deine Erfolge sehen, spüren, selbst erleben!