

Referentin:

Andrea Einsiedler

B-Lizenz Group Fitness BTV Übungsleiter / Allround Fitness
Step Aerobic Instructor
Cycling/Spinning Instructor
Outdoor-Fitness Trainer
Jumping Fitness Instructor
Jumping medical Instructor
Faszientrainer
BODYART Instructor
DEEPWORK Instructor



YIN YANG Training – Integration und Verschmelzung von Training und Entspannung ist die Essenz einer körperbewussten und gesundheitsorientierten YIN YANG Stunde.

„Spüre bei diesem barfuß Workshop die Balance zwischen YIN und Yang, die Synergie aus Anspannung und Entspannung, als Trainingsphilosophie zu verwirklichen – Dein Workout für mehr Energie im Alltag!“

VORTEILE dieser Trainingsphilosophie

- + **Balance zwischen Aktivität und Ruhe:** dynamische, kräftigende Elemente (YANG) wechseln sich mit ruhigen, dehnenden und regenerierenden Teilen (YIN) ab
- + **Ganzheitliches Training:** es werden Muskeln, Ausdauer und Stabilität gefördert, während gleichzeitig Entspannung und innere Ruhe gefördert werden
- + **Ausgleich von Anspannung & Entspannung:** man trainiert Muskeln und Gelenke, aber man gönnt sich auch bewusste Entlastung
- + **Verbesserte Körperwahrnehmung:** das Wechselspiel hilft vielen Teilnehmern Bewegungen bewusster zu steuern und den eigenen Körper besser kennenzulernen
- + **Stressabbau:** die YIN-Elemente wirken beruhigend auf das Nervensystem,, perfekt als Gegenpol zum hektischen Alltag

+ Gesunder Rücken und Gelenke: durch funktionelle Kräftigung (YANG) und Dehnung (YIN) werden Haltung und Beweglichkeit unterstützt

+ Energetisches Atemprinzip: fördert die Versorgung des Körpers und der Zellen mit Sauerstoff

+ individuell anpassbar: egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten, man kann Intensität und Tempo variieren



STUNDENAUFBAU nach 5 Energiephasen

Dauer: min. 60 Minuten bis max. 90 Minuten

Musik: Entspannungsmusik, Yoga- o. Chillout Sound im Hintergrund

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. Ankommende Energie | YIN Atmung&Mobilisation | (ca. 5-10 Minuten) |
| 2. Ausdehnende Energie | YIN Aufwärmen | (ca. 10 Minuten) |
| 3. Zirkulierende Energie | YANG Exercises/Training | (ca. 15-20 Minuten) |
| 4. Absteigende Energie | YANG/YIN Core/Stretching | (ca. 10 Minuten) |
| 5. Ruhende Energie | YIN Entspannung | (ca. 5-10 Minuten) |

