

diB Pro Hockey Yoga

Körperlich und mental fit in die neue Saison



Leistungssteigerung

- Löst Blockaden im Muskel- und Bandapparat für mehr Bewegungsfreiheit
- Lernt in jeder Situation den Fokus zu halten und die Ruhe zu bewahren
- Beseitigt mögliche Haltungs- und Formeinschränkungen

Regeneration & Vorbeugung von Verletzungen

Die tiefe Yoga Atmung hat einen positiven Effekt auf das Nervensystem und wirkt besonders regenerierend auf die inneren Organe. Die verschiedenen Positionen ermöglichen eine angemessene Blut- und Sauerstoffversorgung für eine ideale Erholung.

Da der Fokus im Yoga auf allen Schichten unseres Bewegungsapparates liegt (inkl. Bindegewebe, Muskelhaut sowie Bänder, Sehnen und Knochen) werden kleine, tiefe Verletzungen geheilt bevor sie den Athleten zu einem Trainingsstopp zwingen.

Zeit & Datum

Jeweils Mittwoch von 15:15 – 16:45 Uhr

Juni	Juli	August
3. Juni 2015	1. Juli 2015	5. August 2015
10. Juni 2015	8. Juli 2015	
17. Juni 2015	15. Juli 2015	
24. Juni 2015	22. Juli 2015	
	29. Juli 2015	

Kursleitung, Kursort & Preise

Désirée Isabelle Berger, dipl. Yogalehrerin, Eishockeyspielerin, Mentaltrainerin ZHAW (in Ausbildung)

TanzTheaterRaumEins, Katzenhubelweg 1, 4600 Olten

5er Abo: CHF 200.00

10er Abo: CHF 380.00

Alle Preise sind inklusive Material. Damit der Unterricht persönlich und qualitativ hochstehend bleibt sind die Lektionen auf 12 Spieler limitiert.

Die Bezahlung erfolgt bar oder via Banküberweisung vor Kursbeginn.

Anmeldung & Datenreservation

Telefonisch unter 079 652 17 50 oder per Email auf dib@desireinbalance.com bis Freitag, 29. Mai 2015.