



**Spezielle Übungen für  
Kletterer**

**Exklusivkurs nur im  
Kletterzentrum**

**Sonderpreis EUR 135,-**

**6 Einheiten je 75 min.**

**28. FEB. – 24. APRIL 2020  
20:30 – 21:45**

## **YOGA FÜR KLETTERLEUT**

### **Atme und zieh es durch!**

In diesem Kurs möchte ich speziell auf die Zielgruppe Kletter\*innen eingehen. Denn ganz besonders die Kletterleut können vom Yoga profitieren. Die Asanas tragen zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln bei. Mehr Beweglichkeit im Körper führt zu einer größeren Spannkraft, die beim Klettern sehr wichtig ist. Schwierige Bewegungsabfolgen können mit Hilfe der Körperspannung und Balance leichter bewältigt werden. Gerade im Klettersport ist Angst immer wieder ein Thema. Sie lässt dich oft erstarren und macht dich bewegungsunfähig. Die Atemübungen unterstützen die Entspannung und Harmonisierung der Bewegungen.

**YOGA ON THE ROCK**

[www.yogaontherock.at](http://www.yogaontherock.at)

+43/676/911 33 23

[info@yogaontherock.at](mailto:info@yogaontherock.at)

