



# YOGA

# MEETS CLIMBERS

## SPECIAL MIT JÜRGEN

## Das Yoga Special für Kletterer - Einfach entspannter klettern

Beim Klettern wird die Zugmuskulatur beansprucht, Körperspannkraft wird benötigt und die Bewegungen spielen sich im Schnell- und Maximalkraftbereich ab. Klettern verkürzt auf Dauer die Muskeln und macht den Körper „zu“. Yoga soll helfen, die Muskulatur zu lockern und uns beweglicher zu machen, sowie durch Achtsamkeit längerfristig Haltungs- und Gelenkschäden vorzubeugen. Der Körper wird geöffnet und die Stützkraft trainiert. Emotionale Anspannungen werden gelöst und das Wohlbefinden gesteigert. Du erzielst mehr Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit, ein verbessertes Körpergefühl sowie mehr mentale Stärke.

### Ziel und Aufbau vom Workshop:

- Atemübungen die der Kurzatmigkeit entgegenwirken um bei Grenzsituationen den Überblick zu behalten
- Basic Yoga Übungen / Ausrichtungsprinzipien
- Warm Up Asanas als Vorbereitung für die Klettereinheit
- Selbstständige und korrekte Sonnengruß Ausführung
- abgestimmte Asanas um Fehlkörperstellungen (z.B. klassischer Rundrücken) zu korrigieren und die Flexibilität zu erhöhen
- Gezielte Stärkung von Core Stabilität (Körpermitte), speziell auf die Bedürfnisse von Kletterer ausgerichtet
- Übungen um Selbstsicherheit und Vertrauen zu erhöhen
- Cool down Sequenz nach der Klettereinheit

Der Workshop kann dir bei einem schwierigen Kletterprojekt helfen, komplexe Bewegungen mit genügend Körperspannung und Flexibilität, sowie der richtigen Atemtechnik erfolgreich zu bewältigen. Langzeitschäden, die durch unbewusstes Klettertraining entstehen, können zudem verhindert werden.