

Ein entspanntes Aktiv-Seminar zum Wohlfühlen in den bayerischen Bergen

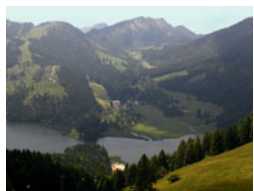


Foto: Thorsten Jochim

# Run @ Yoga

22./23.10.2011

BLSV-Haus BergSee in Schliersee



Laufen war schon immer ein Weg der persönlichen Entwicklung. Running ist zeitgemäß, Yoga wurde zum Zeitgeist. Laufen und Yoga – eine ideale Kombination um Körper und Geist leistungsfähig, gesund und flexibel zu halten. Denn: Vitaler und kraftvoller zu werden ist tatsächlich auf einfachem Weg erreichbar.

**Entdecken Sie die Leichtigkeit Ihres Körpers und gönnen Sie sich Energie, Gesundheit, Kraft und Entspannung – effizient und zeitsparend.**

Wir kombinieren Hintergrundinformationen mit Praxis und lassen Sie Gelerntes unmittelbar in die Tat umsetzen. So sind physische und mentale Veränderungen möglich. Ihr Körper ist Ihr bester Freund und ein Spiegel Ihrer Seele. Beides ist die Basis für Ihren täglichen Erfolg, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leichtigkeit. Ein gesunder Körper ist flexibel, stark, dynamisch, ausdauernd und verlässlich. Nur so können Sie täglich souverän und entspannt allen Ansprüchen gerecht werden und gelassen den Alltag meistern.

**Seminarpauschale: € 285,- im DZ, € 299,- im EZ (inkl. Ü/VP)**

Run & Yoga ist für jeden Freizeitsportler geeignet, Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Anmeldung ab sofort unter  
**info@aktiveswohlfuehlen.de** oder **info@call-a-yogi.com**  
Rückfragen unter 0179.123 23 86



*Ihre Trainer:*



**Rainer Berger**  
Diplom-Sportwissenschaftler, ehemaliger Topsprinter und Bobfahrer, gründete nach 8 Jahren Sportindustrie 2003 seine eigene Agentur aktives Wohlfühlen und verbindet für Unternehmen gesundheitliche Inhalte mit emotionalen Events. Als Gesundheits-experte arbeitet er als Referent, Trainer, Berater sowie als Dozent für Sport- und Eventmanagement.  
([www.aktiveswohlfuehlen.de](http://www.aktiveswohlfuehlen.de))



**Sonia Höffken**  
Die Yogaexpertin ist seit Kindesbeinen begeisterte Outdoor-Sportlerin und praktiziert Yoga seit 1999. Nach Ihrem Studium spezialisierte sie sich beruflich auf die Bereiche Sport und Gesundheit. Sie absolvierte eine Internationale Yogalehrerausbildung und gründete „Call-a-Yogi, zuhause – im Grünen – im Büro®.“ Seit 2003 arbeitet sie professionell mit Sportlern, Managern und Personen mit gängigen gesundheitlichen Symptomen.  
([www.Call-a-Yogi.com](http://www.Call-a-Yogi.com))