



NEWS

30.03.2023

Trainingsmodul Yoga 2023

Namasté – Yoga im Frühtraining

Mit einer Mischung aus Atem-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Meditationen sowie kräftigenden und öffnenden Übungen begleitete Yogalehrerin Claudia Steixner unsere Schüler:innen während den letzten Wochen im Frühtraining.

Unter dem Motto „Stabilität schaffen – Leichtigkeit finden“ führte Claudia durch ihre Hatha Yogaeinheiten.

Madeleine Huber (Mehrkampf) „Yoga war richtig cool. Es hat einem die Möglichkeit gegeben, zwischen den harten Trainingseinheiten im Aufbau mal runterzukommen und die innere Ruhe zu finden. Ich werde es zwischendurch auf alle Fälle wieder einbauen, um dem Körper etwas Gutes zu tun und dann wieder mit 120% ins Training starten zu können“.

David Smith (Hürdensprint) „Ich fand Yoga teilweise echt anstrengend, was aber nichts Schlechtes ist. Yoga hilft mir, vor allem für den Hürdensprint eine größere Beweglichkeit zu schaffen. Ich konnte eine Menge an Übungen, speziell für die Flexibilität, mitnehmen“.

Magdalena Rauter (Stabhoch) „Durch das Yoga hat uns Claudia einen bewussteren Umgang mit der Atmung, unserer Körpermitte und dem Alltag im Generellen nähergebracht. Oft wars anstrengender als erwartet jedoch IMMER total nice. 🙏 Sie hat vielen von uns das schlechte Gewissen vom „Nicht-Dehnen“ genommen! Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen!“