



SA. 28. APRIL | 14.00 - 18.00 UHR

14.00 - 15.00 UHR  
**deepWORK®**

ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und anders als alle bekannten Programme. Ein Workout voller Energie. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Unterrichtet wird barfuß.

15.15 - 16.45 UHR  
**BEWEGTER RÜCKEN**

ist ein Konzept, das sich durch fließend harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik auszeichnet. Ein dynamisch, funktionell ausgerichtetes Haltungs- und Rückentraining, welches aufrichtet – belastbar und flexibel macht – versorgt – Schmerzkreisläufe durchbrechen kann.

Den Körper als Einheit sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen, dies ist das Ziel dieser Methode. Im Zentrum steht dabei das harmonisch, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik. Das Spiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft und Gelöstheit, das Setzen spezifischer Reize für alle Strukturen, stehen für uneingeschränkte Bewegungsfreude.

Aufgebaut werden mehrere Bewegungsflows, die durch einen Entspannungsteil abgerundet werden.

17.00 - 18.00 UHR  
**YOGA**

In dieser Yogastunde dürft Ihr Euch auf eine wunderbar ergänzende Praxis zu den vorangegangenen Einheiten freuen. Alle Muskelpartien, die gefordert wurden, werden gedehnt und entspannt. All die Energie, die Du während des Tages geschenkt hast, wird angenehm aufgefangen und in die Tiefe geführt. All die Freude, die wir gemeinsam erfahren durften, findet Raum und Zeit, sich in deinem Geist und Deiner Seele zu setzen.

[WWW.PRESENT-YOGA.DE](http://WWW.PRESENT-YOGA.DE) · LANDSHUTER STR. 32 · 84109 WÖRTH | ISAR

BANKVERBINDUNG: NORISBANK · KONTOINHABER: JUDITH WAGNER  
IBAN: DE1910077770164859100 · BIC/SWIFT-CODE: NORSDE51XXX

present  
YOGA  
YOGA IM SCHLOSS

Schon immer hatte ich Freude an der Bewegung und war neugierig auf verschiedenste Sportarten. Sei es beim Klettern im Wald, ausgedehnten Radtouren oder im Wahlfach Kunstturnern in der Schule. Als Kind konnte ich meine Erfahrungen mit den Möglichkeiten und der Leistungsfähigkeit meines Körpers machen. Später begeisterte mich neben dem Laufsport in freier Natur auch immer mehr das breite Angebotsspektrum im Fitnessstudio. Hier wollte ich alles ausprobieren und fand meine neue Leidenschaft im Kursbereich. Mit einer Grundausbildung fing alles an und Jahr für Jahr kamen neue Bereiche dazu. Ich unterrichtete sowohl tänzerische Choreographiekurse, als auch Cycling, Tai Bo und Workout. Nach 20 Jahren ist mein Herz nun hängen geblieben an Trainingsarten, die uns dazu auffordern, den eigenen Körper achtsam wahr zu nehmen. Hier begeistert mich vor allem das Rücken- und Faszientraining mit seinen nie endenden Lern- und Entdeckungsmöglichkeiten. Es macht mir Freude, wenn ich meine Leidenschaft in den Augen meiner Teilnehmer wieder entdecke und merke, wie das verbesserte Körpergefühl auch den Spaß an der Körperarbeit bringt. Mein Ziel ist es, die Gruppe als Einheit und gleichzeitig jede Person individuell durch Bewegungsabläufe

zu führen, die eine Aufrichtung physisch und psychisch zur Folge haben. Die Leichtigkeit darf Einzug halten, ich empfangen euch mit offenen Armen. KAROLA BERGER



Foto: [www.digitale-lichtbildwerke.de](http://www.digitale-lichtbildwerke.de)

## PREISE

deepWORK® 12,- / Bewegter Rücken 19,- / Yoga 12,- / Tagesticket 39,-€

## ANMELDUNG

MAIL@PRESENT-YOGA.DE · TEL.: JUDITH WAGNER 0179- 47 29 354

DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT!  
DEIN PLATZ IST NACH ANMELDUNG UND ZAHLUNGSEINGANG FÜR DICH RESERVIERT.  
BITTE DENKT AN AUSREICHEND GETRÄNKE UND EIN HANDTUCH.

Wir freuen uns auf diesen sensationellen Samstag mit Euch!  
Karola Berger & Judith Wagner

WWW.PRESENT-YOGA.DE · LANDSHUTER STR. 32 · 84109 WÖRTH | ISAR

BANKVERBINDUNG: NORISBANK · KONTOINHABER: JUDITH WAGNER  
IBAN: DE1910077770164859100 · BIC/SWIFT-CODE: NORSDE51XXX

present  
YOGA  
YOGA IM SCHLOSS