



Start Freitag , 23.10.2020, 17:00 Uhr

Bodensee Iceberg Challenge

In dieser Kursserie wirst Du nach und nach zum Eisberg und lernst die Kälte als Deine neue beste Freundin kennen. Kältetherapie wird von den Yogis seit Jahrtausenden angewendet und heutzutage springen ja auch Fußballer in die Eistonne zur Regeneration und Erholung nach Matches.

Die Benefits von Kälte sind direkt in Deiner Liferforce spürbar und bringen u.a. eine Beschleunigung deines Stoffwechsels, Entschlackung durch Abbau von weißen (schädlichen) Fettzellen, Verstärkung des Muskelwachstums, Reduktion von Cortisol (Stresslevel), Linderung von Schmerzen, Verbesserung der Schlafqualität, u.v.m.

Gemeinsam wecken wir Schritt für Schritt mit Biohacking, Atemtechniken und Functional Training (mit meinem Kooperationspartner Daniel Kirchmaier von Kettlebell Bodensee) unserer inneres Feuer und freunden uns so mit der Kälte an. Ultimatives (freiwilliges) Ziel der Challenge ist ein gemeinsames „cooles“ Anbaden im Bodensee zu Jahresbeginn 2021.

BODENSEE ICEBERG CHALLENGE

*** BIOHACKING *
* ATEM *
* KÄLTE *
* MENTALTRAINING *
* FUNCTIONAL TRAINING ***

**MIT
MARCUS GLATT
YOGA LEHRER & COACH**

7 Termine, ab 23.10.

Invest: 99 €

**Infos: Marcus Glatt
info@jot-yoga.de
Tel. 0179/7912413
www.jot-yoga.de**

