

# YOGA und BIKE

## Was bringt Yoga auf dem Trail?

Die komplexen Körperübungen führen dazu, dass man sich auf das körperliche Tun fokussiert. Das steigert die Konzentration und somit den Fokus auf dem Trail.

## Auf der Yogamatte

- Bewusst atmen
- Kräftigen
- Balancieren
- Dehnen
- Entspannen

## Yoga als Werkzeugkiste

- Regulierung und Vertiefung der Atmung
- Kräftigung der Muskeln und Gelenke
- Verspannungen reduzieren und Blockaden lösen



## Zusammen auf den Trails

- Wir nutzen den Flow-Zustand und geniessen zusammen die Trails.
- Auf den Touren werden immer wieder Fahrtechnik-Tipps eingebaut, damit in Zukunft Hindernisse noch besser und mit Spass überwunden werden können.