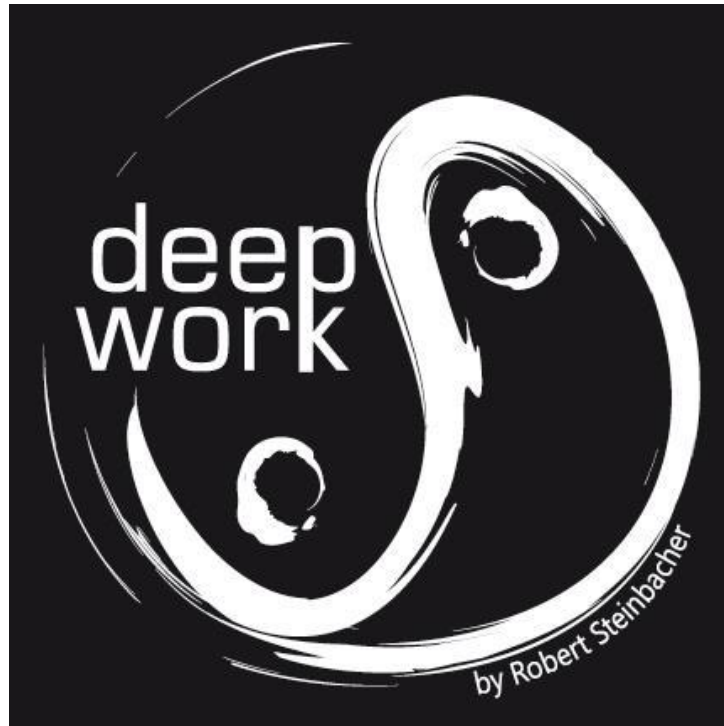




deepWORK™ auf Mallorca – Spanien

das ganzheitliche, funktionelle Training



*DEEPWORK™ – DIE NEUE EINZIGARTIGE DIMENSION DES
FUNKTIONELLEN TRAININGS*

Was ist deepWORK™?

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Besonderheiten von deepWORK™

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. Nach einer deepWORK™ Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft. Diese Techniken werden auch in der Meditationstherapie genutzt, bei sogenannten dynamischen Meditationen, die ihre Wurzeln hauptsächlich im fernen Osten haben und die bei den Menschen eingesetzt werden, die vor allem unter Depressionen, Krebserkrankungen oder psychosomatischen Beschwerden leiden.

Mehr Information: Robert Tel.: 0034 6444 33 585