



Trailrun & Yoga, raus in die Natur – einfach mal machen!

Erlebe mit uns einen abwechslungsreichen Lauf im wunderschönen Taunus und entspanne danach bei einer Yogaeinheit speziell für Runner. Laufen ganz abseits von deiner gewohnten Laufstrecke über Stock und Stein – es warten 14 km mit 600 Höhenmetern auf dich, bei der wir an einigen Hotspots ein paar coole Fotos machen und die Aussicht genießen. Im Anschluss daran, gibt es als Cooldown eine Yoga-Session unter freiem Himmel in der Burgruine Falkenstein. Eine angepasste Stunde für Läufer bei der die Beinrückseite im Fokus steht, alle wichtigen (Lauf-)Muskeln werden hier gedehnt und als positiver Nebeneffekt werden deine Gedanken zur Ruhe kommen. Zum Ausklang laden wir dich noch auf einen leckeren Taunus-Drink ein.

Datum: 23. September 2018

Wann: 11 Uhr

Startpunkt: Bürgerhaus Falkenstein, Restaurant La Vida

Mitbringen: bequeme Wechselkleidung für die Yogastunde, Handtuch, einen Pullover/Jacke/Decke und Socken für die Entspannungsphase und wenn vorhanden, eine Yogamatte.

Falls du keine eigene Yogamatte hast, sag uns bitte Bescheid unter: desireek@gmx.de

Levels: Keine Sorge, falls das dein erster Trail ist und du noch nie Yoga gemacht hast, jeder ist willkommen. Du solltest Lauferfahrung mitbringen und schon mal länger als 10 Km am Stück gelaufen sein. Die Laufpace wird bei ca. einem 7er Schnitt liegen. Bitte einen Trailrucksack mit Getränk dabei haben.

Wir freuen uns auf Euch, Desiree und Gordon

Das Event findet auf freiwilliger Spendenbasis statt und wir werden dazu eine Box aufstellen – du entscheidest selbst, wieviel du einwerfen möchtest.

mehr Infos findet ihr unter: <http://gordonrunsthetrails.de/>