

deepWORK®

Was ist deepWORK?

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als andere bekannte 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 unterschiedlichen Energien.

Die 7 Energiephasen während des deepWORK® Trainings

Das Training beinhaltet sieben Energiephasen, welche sich steigern, bis es am Schluss zur Entspannung kommt. Mehr zu deepWORK® und seinen Energiephasen auf unserer Website: www.activity5.ch

