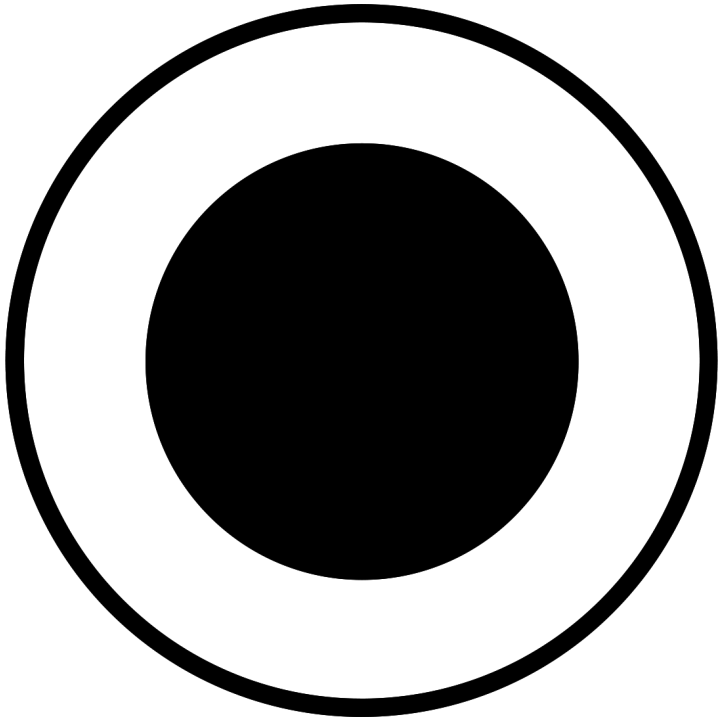


Business Yoga & GroupFitness

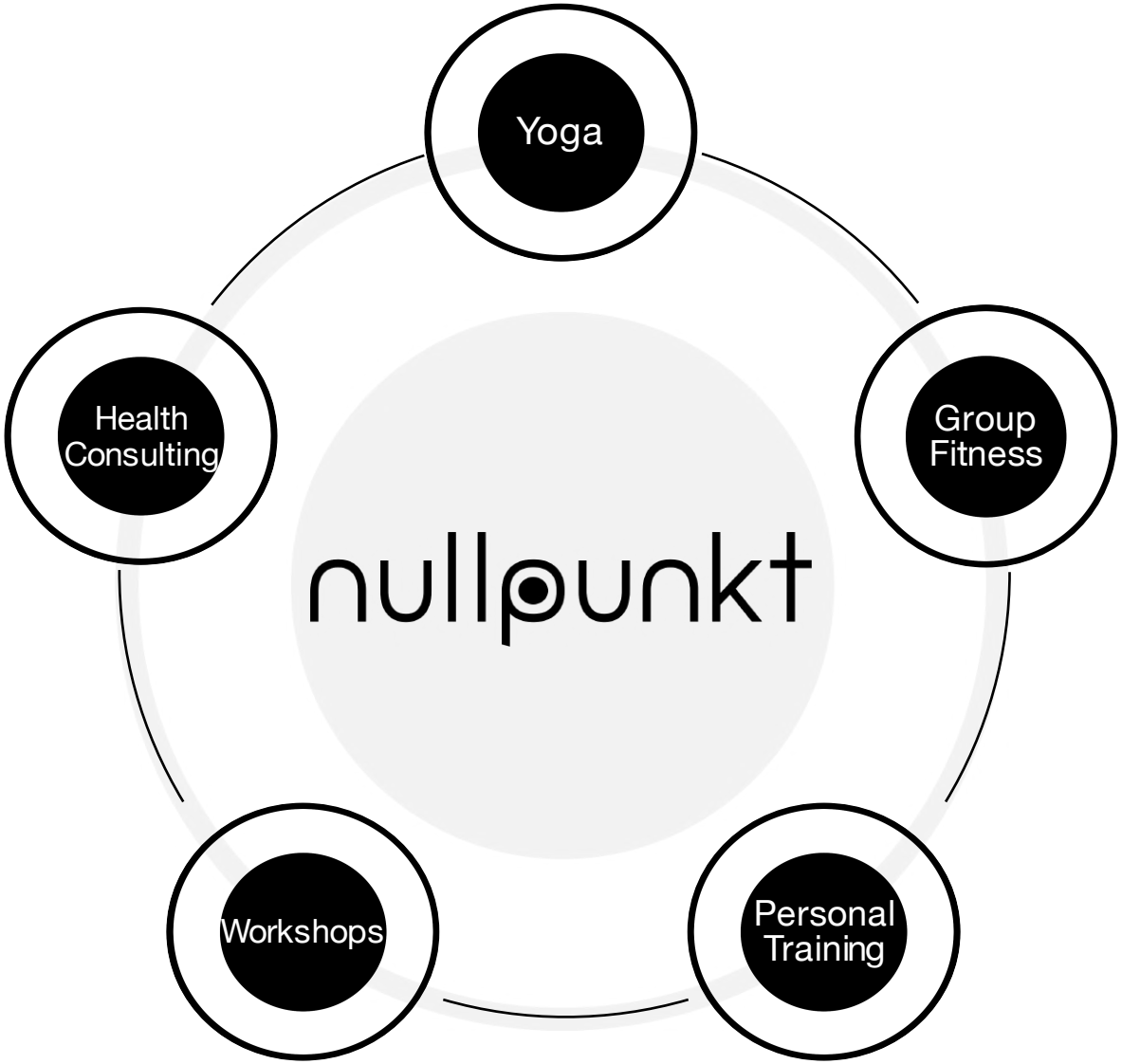
Höher, schneller, besser – drei Worte, die eine Generation von Selbstoptimierern auf dem Weg der Karriere schnell über ihre Grenzen treiben.

Das Nullpunkt Trainingskonzept verbindet Sport mit Meditation und erlaubt somit eine sanfte Entwicklung der persönlichen Fitness.

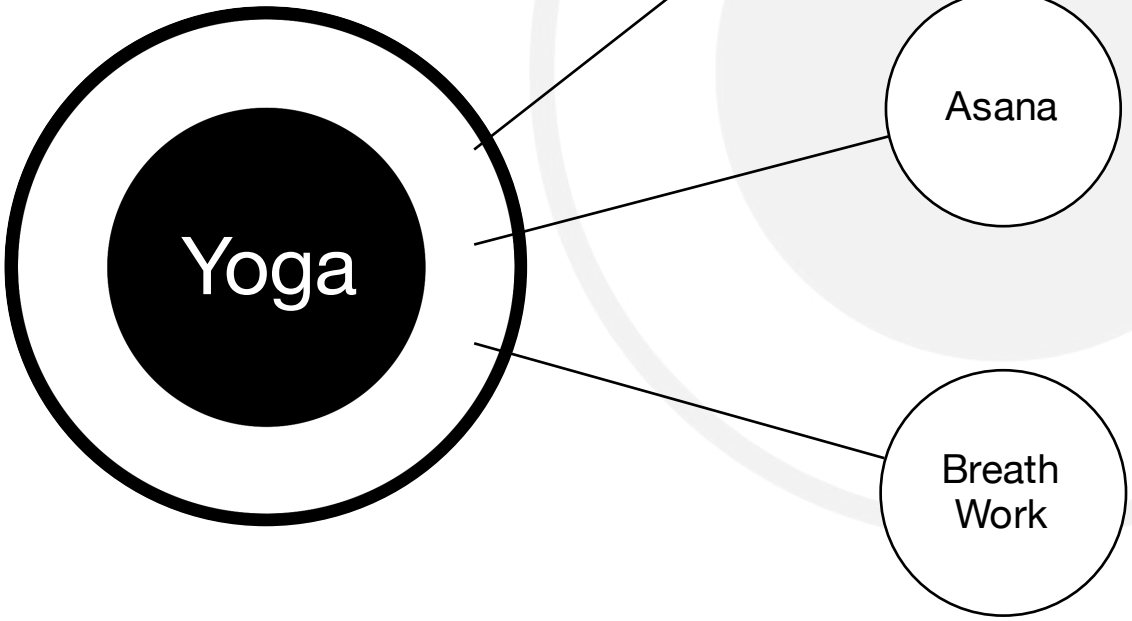
Durch die Kombination von Kraft– mit Atemübungen koppeln wir die körperliche Leistung an die individuellen Kapazitäten.

Ob in der Gruppe oder im Personal Training, begeben wir uns im Laufe der Trainingseinheiten an die Grenzen, nicht darüber hinaus.

So gewährleisten wir ein regeneratives, erfrischendes Workout, nach dem wir uns mit entspanntem Geist und flexiblen Gliedern unseren Aufgaben des Alltags widmen.


Yoga
Group Fitness
Personal Training
Workshops
Health Consulting
nullpunkt

Im klassischen Yoga entspannen und formen wir die Muskeln durch gezielte Anspannung und Dehnung. Die ganzheitlichen Übungen weiten den Körper in seiner Bewegung: das äußert sich langfristig durch eine Flexibilisierung der Gliedmaßen und eine sanfte Steigerung der innermuskulären Körperspannung.



Zu Beginn jeder Stunde wird ein Fokus anhand von Individual- o. Gruppenbedürfnissen vorgestellt: dieser kann sich auf körperliche Partien (z.B. Rücken / Nacken), wie auch mentale Anforderungen (z.B. Konzentration, Stressreduktion) beziehen. Gefolgt von einer kurzen Einführung für das Verständnis des Zusammenspiels von Körper und Geist.

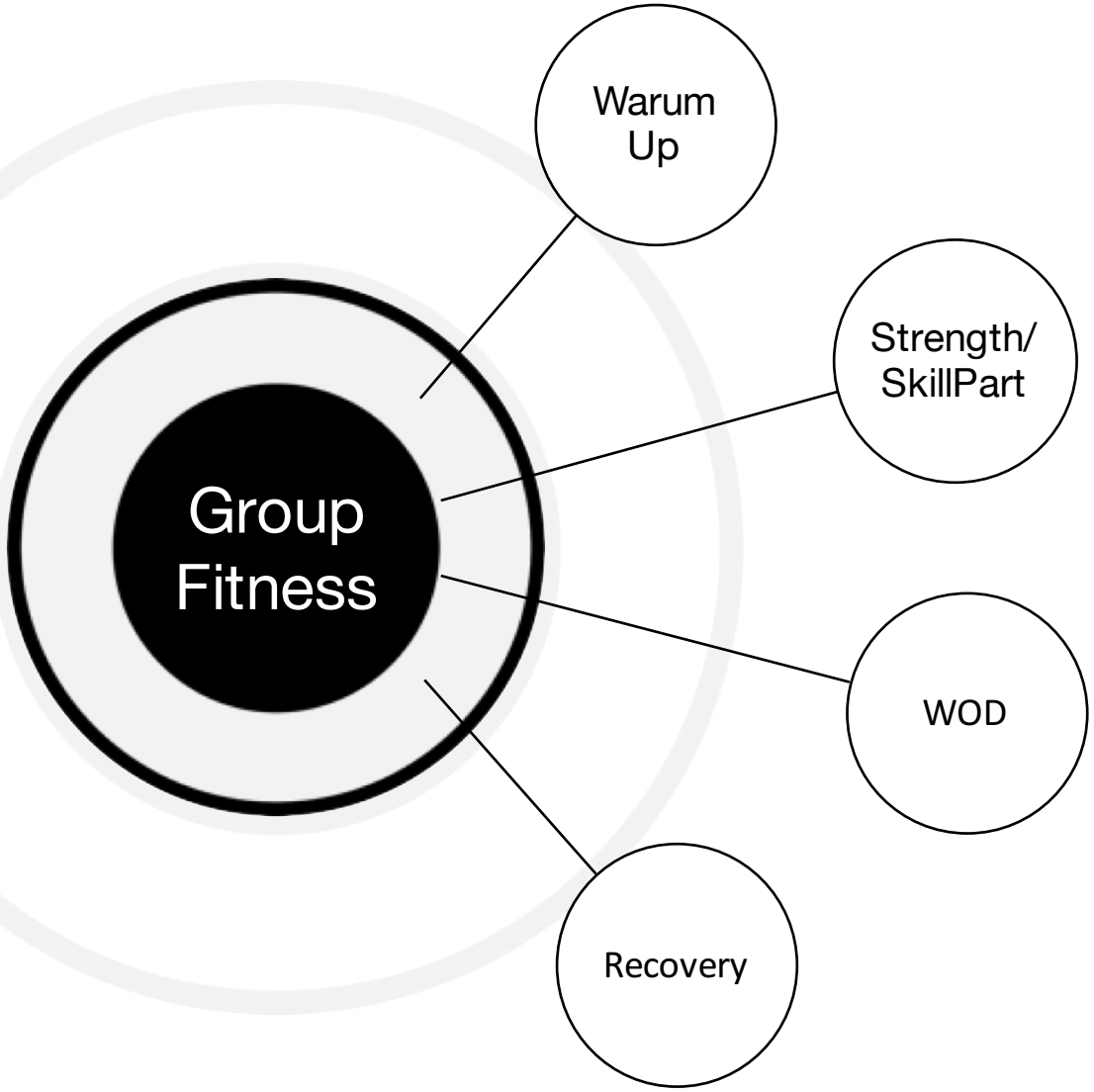
Den intensiven Trainingspart machen die Asanas (fordernde Positionen und Bewegungsabläufe) aus, in die wir durch dynamisches Vorbereiten hereinwachsen.

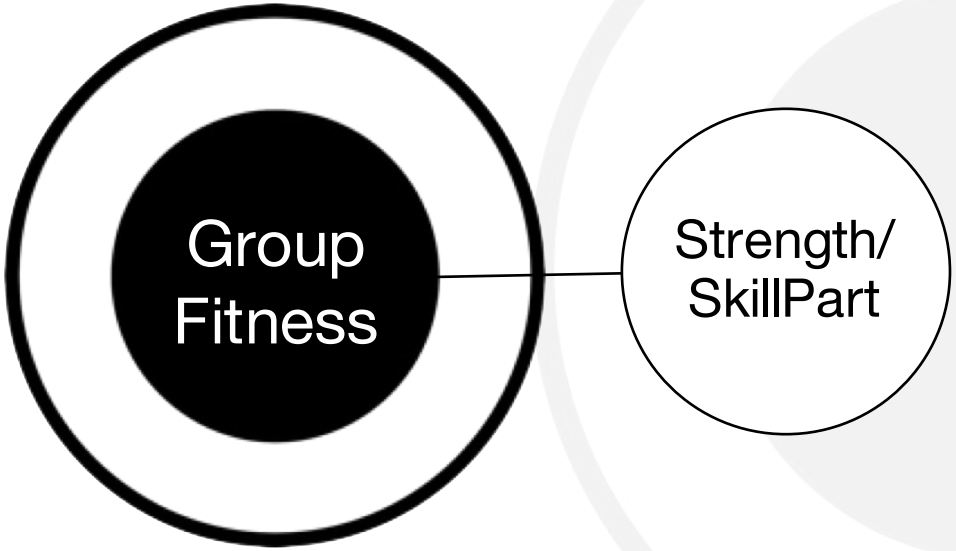
Anhand persönlicher Präferenzen und / oder mit fortschreitendem Trainingsanspruch erweitern wir die klassischen Yoga Flows durch vertiefende sportliche und / oder spirituelle Praxis.

Am Ende jeder Session schließen gemeinsame Atemübungen zum Nachspüren das Training ab, wodurch die erlernten Bewegungen uns mit Leichtigkeit zurück in den Alltag entlassen.

nullpunkt
TOMULLRICHPHOTOGRAPHY

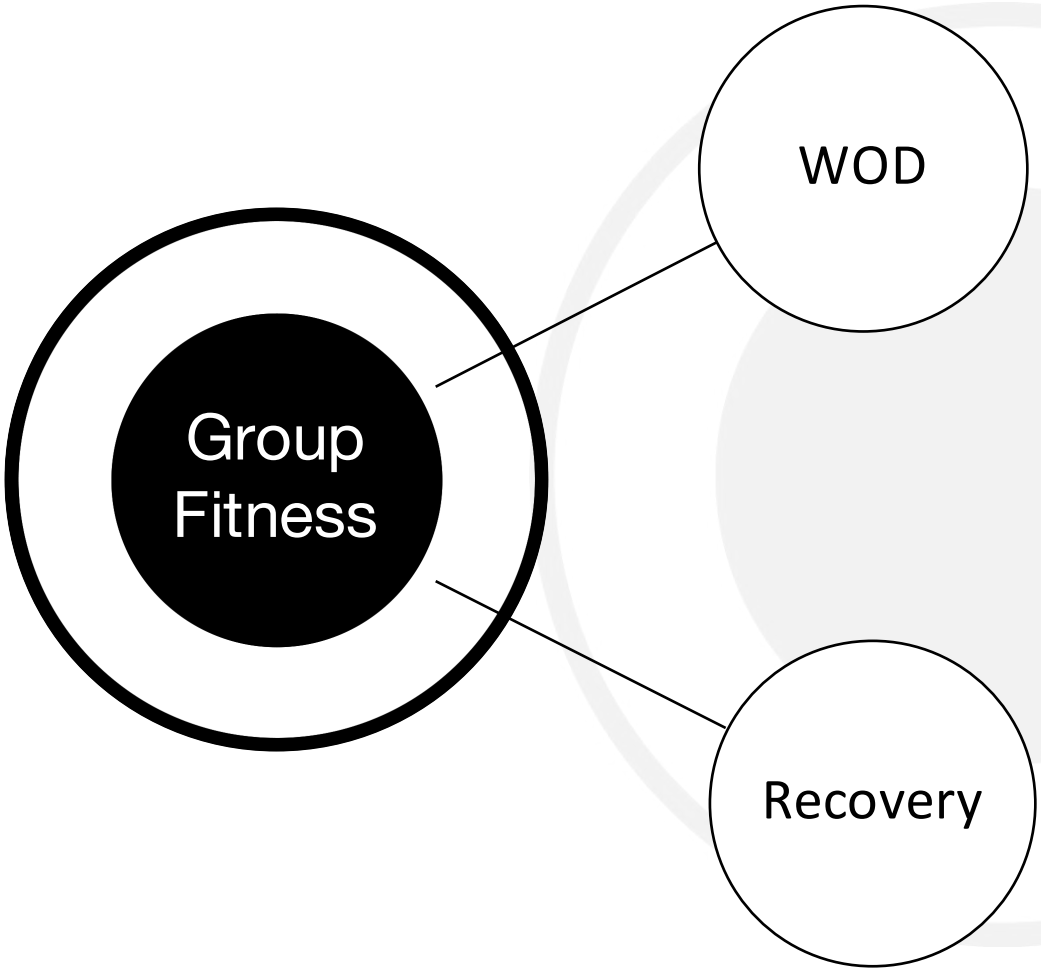
Wir lieben Teamwork und glauben, dass sich nur wenige Aktivitäten auf so vielen Ebenen zur Unterstützung und Ausführung dafür eignen, wie gemeinsamer Sport.
Im Nullpunkt GroupFitness Programm führen wir funktionale Bewegungen synchron oder im Kanon aus. Jedes Training beginnt mit einem Warmup: leichte Übungen, die den Körper ganzheitlich flexibilisieren und aufwärmen. Sobald der Körper aufgelockert ist, gehen wir in das Schwerpunkttraining über: der Strength oder Skill part.





Bei einem auf **Strength** angelegten Workout geht es um intensives Krafttraining. Mit dem eigenen Körper oder in Kombination mit externen Gewichten trainieren wir zunächst die saubere Ausführung von Bewegungsabläufen. Diese werden im Laufe des Trainings stabilisiert und intensiviert. Der Fokus liegt hierbei auf Kräftigung der Muskeln insgesamt oder einzelner Muskelgruppen.

Liegt der Fokus auf **Skill**, werden bereits erlernte Bewegungen vertieft und/oder um weitere Bewegungsoptionen ergänzt. Wir arbeiten gemeinsam auf individuelle Ziele, wie z.B. Handstand, Kopfstand oder Klimmzüge hin. Jede Anspruchsvolle Übung ist das Ergebnis einer qualitativ erlernten Technik in Kombination mit sorgsam aufgebauter Kraft.

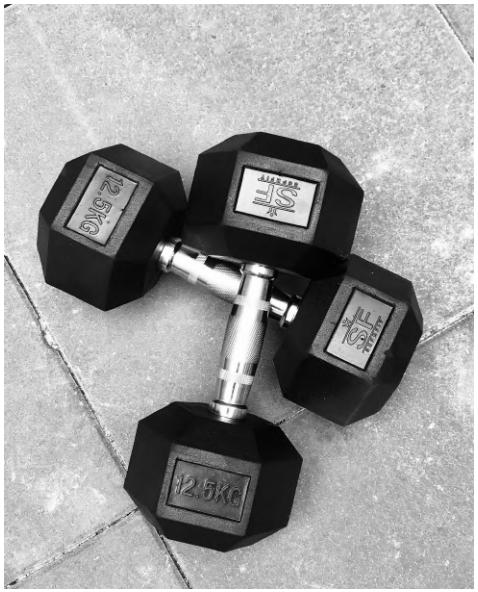


Der intensivste Teil des Tagestrainings (workout of the day – kurz: **WOD**) ist die nach Zeit oder Anzahl der Wiederholungen gemessene Umsetzung der Übungen.
Hier verausgaben wir den Körper mit dem Ziel der Fettverbrennung, des Schwitzens und natürlich dem beflügeln des Kampfgeistes. Dieser Teil macht besonders viel Spaß, da wir der Challenge gemeinsam entgegentreten, uns gegenseitig motivieren und mitreißen.

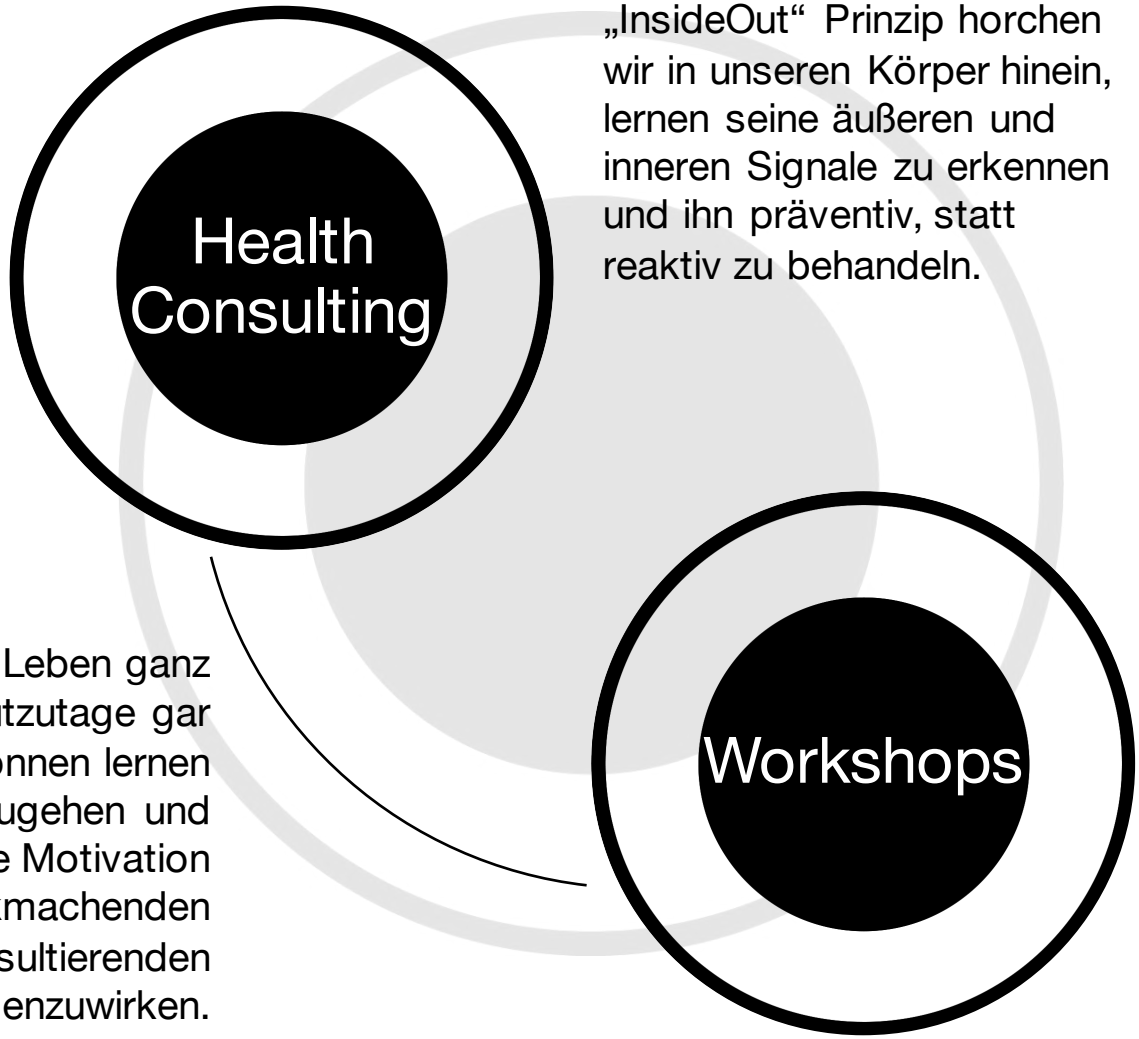
Zum Abschluss jedes Workouts senken wir den Puls und dehnen die Muskeln durch entspannendes **Recovery** Yoga. Durch das ausgleichende Stretching steigern wir automatisch die Flexibilität und balancieren die vorhergegangene Anstrengung aus. In Ruhe und mit klarem Kopf bereiten wir so unsere Muskeln auf die nachträgliche Versorgung vor.

Im Personal Training gibt es keinen Raum für Ausreden. Gemeinsam begegnen wir Ihrem Anspruch und erstellen ein persönliches Trainingsprogramm. Dabei gehen wir sowohl auf körperliche, als auch mentale Kräftigung und Balance ein. Wir entscheiden über die Bedingungen, unter denen der Körper dem gesetzten Ziel Schritt für Schritt näherkommt. Insbesondere durch Einkehren von Ruhe in sich, lernt man den Körper hören und verstehen. Durch fokussierte Aufmerksamkeit steigern wir die Kraft und richten sie auf den stetigen Fortschritt.

Personal Training



Wir bieten außerdem regelmäßige Workshops, Seminare, Health Consulting und flexible Kursformate zu den Themen Gesundheit, Fitness und Stressreduktion an.

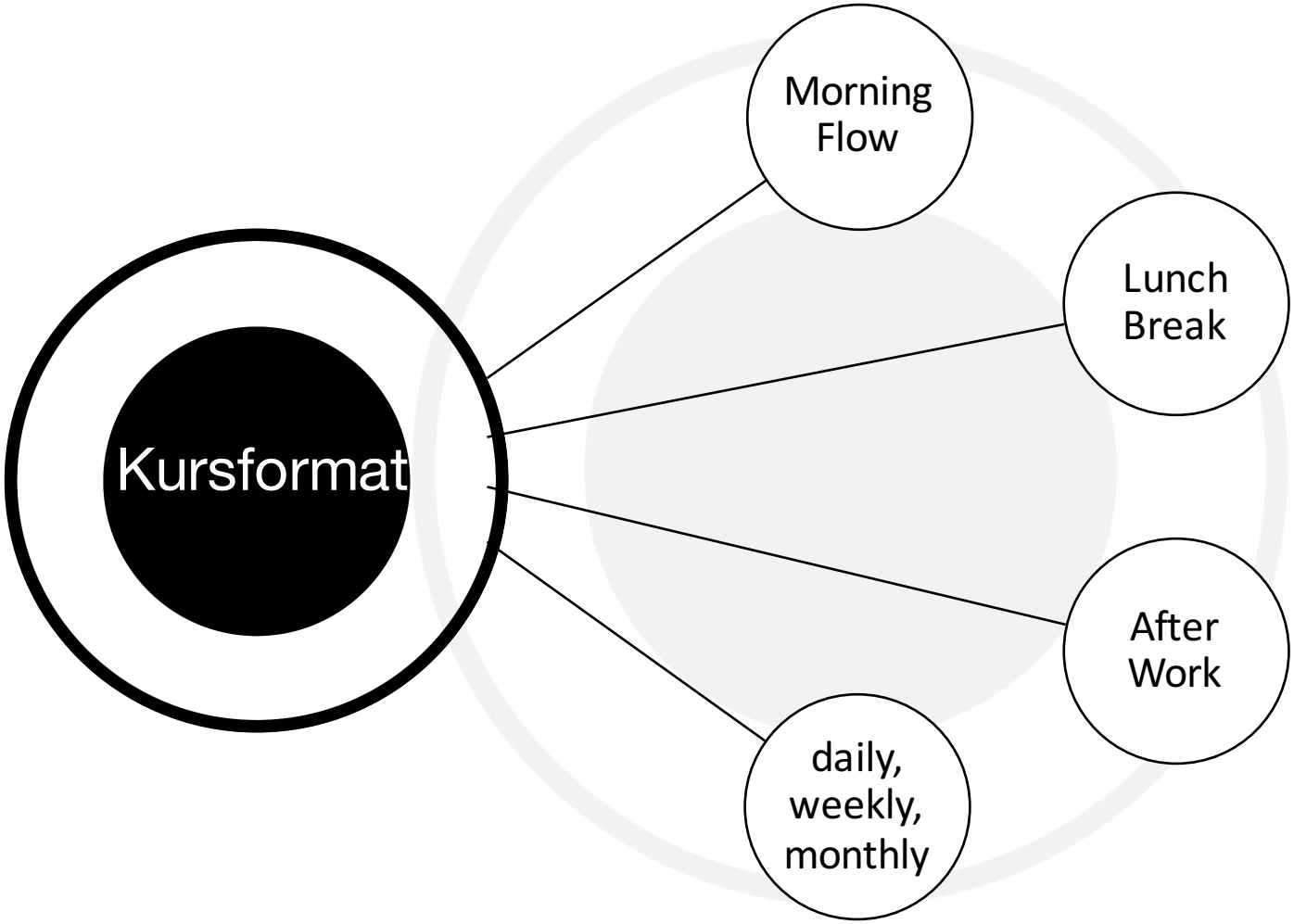


Gesundheit – Nach dem „InsideOut“ Prinzip horchen wir in unseren Körper hinein, lernen seine äußeren und inneren Signale zu erkennen und ihn präventiv, statt reaktiv zu behandeln.

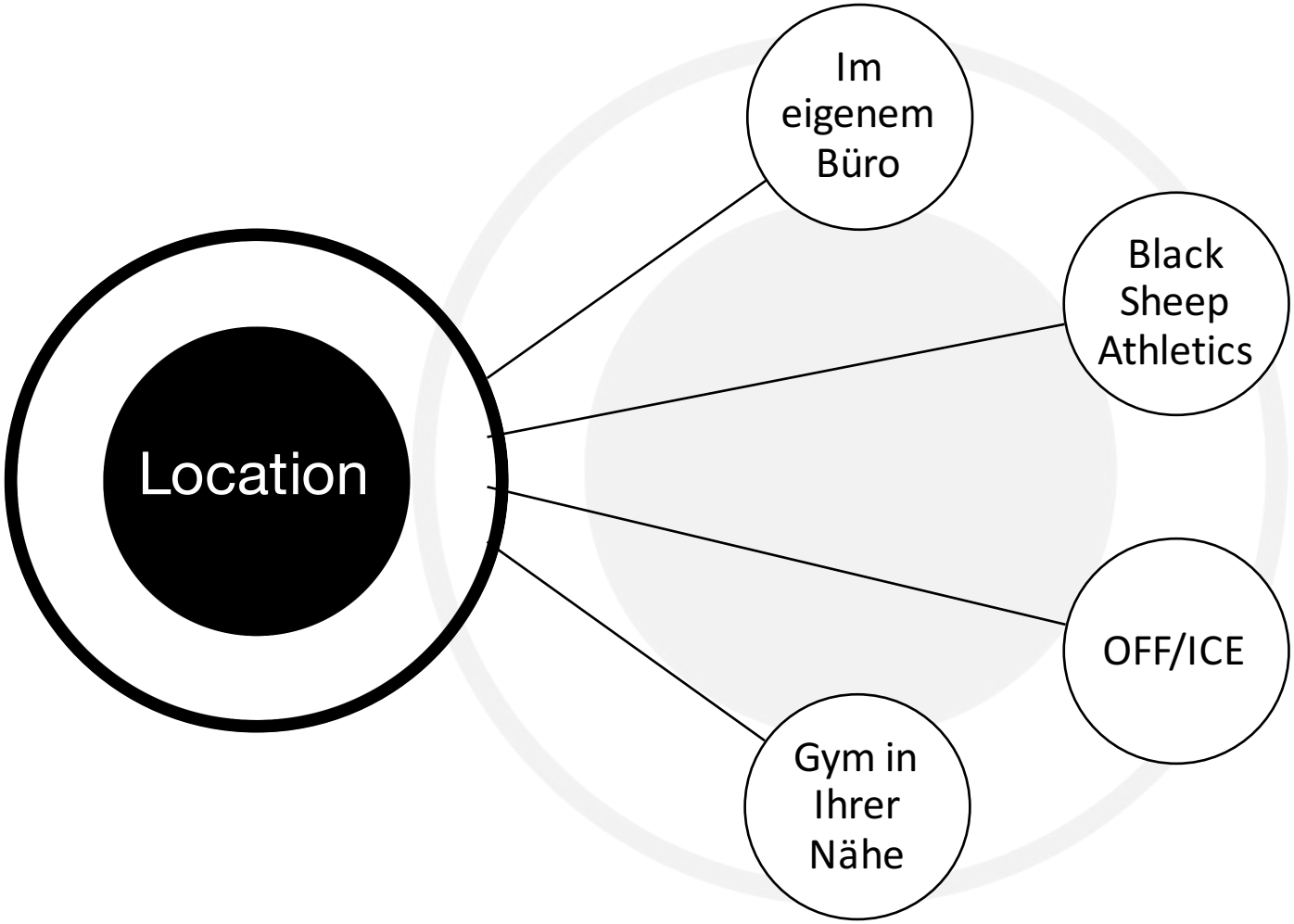
Fitness – Insbesondere für neugierige Sportler oder Einsteiger bieten wir ganzheitliche Fitness Kursformate an, in denen wir verschiedene Trainingsdisziplinen vorstellen, anwenden und kombinieren. Unsere Angebote sind ideal, um die Ressourcen des Körpers zu erkunden, in neue sportliche Disziplinen hineinzuschnuppern oder bereits bekannte Trainingsformate zu vertiefen.

Stressreduktion – Ein Leben ganz ohne Stress gibt es heutzutage gar nicht mehr. Aber wir können lernen mit Stress achtsam umzugehen und ihn in positive Motivation umzuwandeln, um krankmachenden Stress und daraus resultierenden Erkrankungen entgegenzuwirken.

ROGUE
WARM UP AREA
MULLRICHPHOTOGRAPHY



Gerne stellen wir mit Ihnen gemeinsam, einen auf Ihren Arbeitsalltag und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes, individuelles Angebot zusammen.



Am Tempelhofer Berg 6
10965 Berlin
www.black-sheep-berlin.de

Skalitzer Straße 34
10119 Berlin
www.office-kreuzberg.de

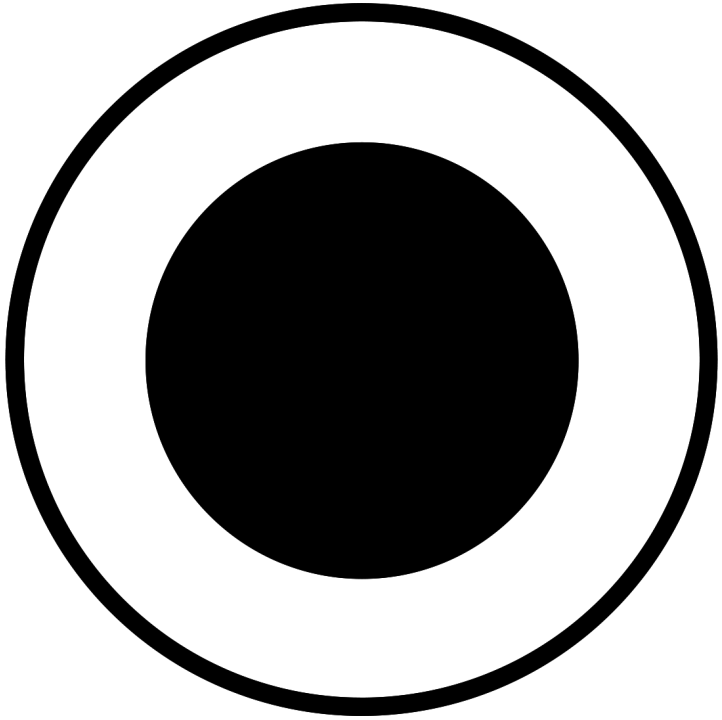
Vanessa Bühring

MA Healthcare Management,
Yoga Teacher,
CrossFit Level 1 + KIDS

Nullpunkt Yoga, GroupFitness und Breathwork am Arbeitsplatz zentrieren die Aufmerksamkeit, entspannen den Körper und können dazu beitragen den Fokus auszurichten.

Schon 20 min Atemübung können eine ruhige Arbeitsatmosphäre kreieren, die dem Team den Raum gibt, um gelassen und konzentriert weiterzuarbeiten.

Vom Yoga Flow in den Work Flow: Enspannt, unkompliziert und effektiv.



Komm auf den Punkt.

www.nullpunkt.coach
vanessa@nullpunkt.coach
0160 – 70 67 63 5