

deepWORK™ ist NEU, einzigartig, cool, anders und unglaublich

anstrengend!

- = **100% Fettverbrennung**
- = **das Lösen von aufgestauter Energie**
- = **das Lernen vom Loslassen**
- = **körperliches Training**
- = **mentales Training**
- = **das Kennenlernen persönlicher Grenzen**
- = **das Entdecken innerer Stärke**
- = **das Verschmelzen von Yin & Yang im eigenen Körper**



deepWORK™ ist ein athletisch, holistisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Es ist wie die chinesische Medizin auf **fünf Elemente** aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von **Yin & Yang**, die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Schwungphasen garantieren den nötigen Spaß-Faktor, bei den kombinierten Kraft-Schwung-Elementen kommen mit Sicherheit **auch männliche Teilnehmer** auf ihre Rechnung.

Sicher ist auch: nach dem Training ist man restlos ausgepowert.

Das Programm ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren wollen.

Man setzt bei **deepWORK™ nur seinen eigenen Körper** ein. Die Übungen sind **einfach** und man kommt schnell in einen **"Flow"**, der ausgleichend auf die eigenen Energien wirkt. Die, die zu wenig Energie haben, werden gestärkt und die, die zu viel Energie haben bzw. gestresst sind, kommen runter!

deepWORK™ - are you ready?