

Nicolai Borre

Morgentræner - Tirsdag & Torsdag



CV

- **2024-2025**
Ayurvedisk Livsstilskonsulent
Naya Group
- **2018**
100 RYT - Yoga Teacher Training
Peru School of Sacred Arts
- **2017**
200 RYT - Yoga Teacher Training
Bali School of Sacred Arts
- **2011-2014**
Bachelor i Business Administration
(Innovation og Udvikling af Startups)
Copenhagen Business School
- **2013**
Fitness Instruktør / Personlig Træner

Træneren

Mit navn er Nicolai, og jeg har over 10 års erfaring som træner med specialisering inden for yoga og Z-Health Performance.

Min rejse som træner begyndte med en dyb passion for at hjælpe andre med at opnå balance, styrke og fleksibilitet i både krop og sind gennem yogaens holistiske tilgang.

I mine undervisningstimer fokuserer jeg på at skabe en støttende og opmuntrende atmosfære, hvor hver enkelt elev kan udforske og udvikle deres potentiale.

Jeg lægger stor vægt på vejrtrækning, korrekt teknik, individuel tilpasning og progression, hvilket sikrer, at alle – uanset niveau – kan drage fordel af træningen. Min dybe forståelse af bevægelsesmønstre og min evne til at integrere Z-Health principperne i mine sessioner gør mig i stand til at tilbyde en holistisk tilgang til træning, der fremmer optimal funktion på det fysiske og psykiske plan.

Indhold

I Z-Health anses kroppen som ét samlet system, hvor alle dele påvirker hinanden. Fokus er på hvordan nervesystemet påvirker vores præstationsevne og oplevelse af smerte. Under mottoet "Everyone is an athlete"

Der arbejdes især med aktiv ledmobilisering gennem dynamiske øvelser for at skabe fuld motorisk kontrol og bevægelighed i alle kroppens led. Fra tæer til fingre til kæbe. Grunden til at der arbejdes med led før muskler er, at der er en høj koncentration af nerveender omkring leddene, som giver direkte feedback til dit nervesystem. Nervesystemet styrer hele din krop - det er derfor den hurtigste vej til ændringer i eksempelvis smerte, range of motion, styrke, koordination mv. Denne feedback omhandler alt fra helt basalt hvor sikker eller faretruende en given bevægelse er til hvor hurtigt du bevæger dig og sikrer at du kan holde balancen.