

MASTER YOUR JOURNEY

Der Online-Programm Guide

Verstehe das System.

Gehe auf die Matte.

Trainiere bewusst.



Der Online-Programm Guide

So funktioniert das Training

1. Was Master Your Journey wirklich ist

Master Your Journey ist kein klassisches Online-Workout.

Du trainierst nicht, indem du ein Video startest und die Bewegungen vor dem Bildschirm nachmachst.

Stattdessen lernst du ein einfaches, klares Trainingssystem, das du danach selbstständig auf deiner Matte praktizierst.

Die Videos dienen dazu, das Training zu verstehen.
Die eigentliche Arbeit passiert in deinem Körper und in deinem Bewusstsein.

Du schaust → du verstehst → du trainierst.

So entsteht eine viel tiefere Erfahrung als bei gewöhnlichen Online-Fitnessprogrammen.

2. Warum dieses System anders funktioniert

Viele Online-Programme machen dich abhängig vom Bildschirm.

Du drückst auf „Play“.
Du folgst den Anweisungen.
Wenn das Video endet, endet auch das Training.

Master Your Journey funktioniert anders.

Du lernst Prinzipien von:

- körperlicher Präsenz
- Nervensystem-Regulation
- Kraft und Stabilität
- innerer Klarheit

Sobald du die Übungen verstanden hast, trainierst du in deinem eigenen Rhythmus und deiner eigenen Intensität.

Genau dort beginnt echte Entwicklung.

3. Die Trainingsmethode

Das Trainingssystem ist bewusst einfach und klar aufgebaut.

Jede Trainingsphase enthält zwei zentrale Übungen:

1. Eine Grundübung, die konstant bleibt
2. Eine zweite Übung, die sich im Laufe der Zeit verändert

Beide werden mit der Ultra Slow-Methode trainiert.

Das bedeutet:

- langsame, kontrollierte Bewegung
- maximale Muskelaktivierung
- tiefe Körperwahrnehmung
- Regulation des Nervensystems

Diese Methode aktiviert alle Muskelgruppen und Muskelfasern des Körpers – nicht nur einzelne Bereiche.

4. So läuft eine Trainingseinheit ab

Eine typische Master Your Journey Session ist einfach aufgebaut:

1. Du schaust dir die Erklärung der Übung an (2–5 Minuten)
2. Du verstehst Technik und Fokus
3. Du gehst auf deine Matte
4. Du trainierst selbstständig und vertiefst das Programm über 1 Monat mit wöchentlicher Steigerung

Während des Trainings brauchst du nur eine Stoppuhr oder den Timer, den wir integriert haben im Programm.

Deine Aufmerksamkeit bleibt aber bei deinem Körper.

5. Mehr als nur körperliches Training

Master Your Journey verbindet drei Ebenen:

Körper

Tiefe Kraft, Stabilität und Kontrolle.

Geist

Fokus, Klarheit und mentale Stärke.

Zustand (State)

Die Fähigkeit, dein Nervensystem zu regulieren und in einen leistungsfähigen Zustand zu kommen.

Genau deshalb sprechen das System sowohl Athleten als auch Menschen im Alltag an.

6. Entwickelt für den Alltag

Das Training ist bewusst:

- einfach
- zeiteffizient
- ohne Geräte zu Beginn
- überall durchführbar

Du brauchst nur:

- eine Matte
- deinen Körper
- Präsenz

7. Das Ziel der Journey

Master Your Journey ist kein Programm, das du einfach „absolvierst“.

Es ist ein Weg, auf dem du lernst:

- ruhig und stark zu sein
- deinen Körper bewusst zu führen
- dein Nervensystem zu regulieren
- innere Stabilität aufzubauen

Darum nennen wir es eine Journey.

8. Dein erster Schritt

Beginne einfach.

Schau dir die Einführung an.

Gehe auf deine Matte.

Bewege dich ultra- langsam.

Bleibe präsent.

Und starte deine Journey.