

# YOGA · ERLEBEN & VERSTEHEN

## WORKSHOP FÜR ANFÄNGER & TIEFGÄNGER



SO. 27.01.2019 · 14.30–17.00 Uhr

DIESER WORKSHOP RICHTET SICH AN YOGANEUEINSTEIGER UND AN ALLE, DIE BEREITS PRAKTIZIEREN UND IN RUHE IHR WISSEN, IHRE TECHNIK UND DAS VERSTÄNDNIS FÜR DAS GANZHEITLICHE SYSTEM VERTIEFEN MÖCHTEN.

### WORKSHOPINHALTE / ZIELE

- ❖ SENSIBILISIERUNG DER KÖRPER- UND SELBSTWAHRNEHMUNG
- ❖ ERLERNEN VON ATEMTECHNIKEN IN VERBINDUNG MIT DER BEWEGUNG
- ❖ KONZENTRIERTE, ACHTSAME PRAXIS BEI PRÄZISER AUSRICHTUNG UND ENTSPRECHEND DEINER BEDÜRFNISSE
- ❖ KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR UND ERHÖHUNG DER KÖRPERFLEXIBILITÄT
- ❖ ZENTRIERUNG UND BALANCE, GELASSENHEIT, RUHE UND INNERE STÄRKE

Yoga wird barfuß und in bequemer Sportkleidung praktiziert. Für den ruhigen Beginn und das entspannte Ende ist etwas zum Überziehen sinnvoll, für den manchmal schweißtreibenden Hauptteil ein kleines Handtuch.

Bitte informiere mich vorab über Verletzungen und Operationen während der letzten Monate, sowie über chronische Beschwerden und Erkrankungen.

**DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT!**  
**DEIN PLATZ IST NACH ANMELDUNG UND ZAHLUNGSEINGANG FÜR DICH RESERVIERT.**

**KOSTEN: 36,- € | FRÜHBUCHER BIS 27.12.2018 NUR 29,- €**