

insideyoga meets isayoga & presentyoga

mit **Alexey Gaevskij**
am **Sonntag 18. Mai 2014**



Alexey Gaevskij | Frankfurt

Alexey ist in Kasachstan geboren und mit dem Kampfsport aufgewachsen. Als Kampfsportler ist es wichtig Selbstheilungsmethoden zu kennen. Durch seinen Taekwondo Meister lernte er schon früh grundlegende Prinzipien der Energiearbeit (Reiki) und Massage. Daraus wuchs die Ambition Yoga und Qi Gong zu lernen. Besonders die Wirkung auf der mentalen Ebene hat sich positiv auf seiner leistungssportlichen Laufbahn widerspiegelt. Eine gesunde Mischung aus einer »kraftvoll - dynamischen« und »fließend - weicher« Praxis hilft ihm heute selbst in der Balance zu bleiben. Mit seiner offenen und humorvollen Art möchte Alexey seine Teilnehmer für eine positive und gesunde Lebensweise begeistern. Alexey leitet Yoga-Fortbildungen in Deutschland und Österreich und ist erfolgreicher Yogalehrer und Personal Trainer im Insideyoga in Frankfurt (www.insideyoga.de).

Sonntag 18. Mai | 10.00 – 12.30 Uhr

»Sei ehrlich zu Dir selbst«

Ehrlichkeit ist die Basis für viele Bereiche im Leben. Mit diesem Fundament bietet auch die Asana Praxis viele Gelegenheiten der Selbsterkenntnis. Durch Ehrlichkeit kannst du Deine Grenzen erkennen, ohne Dich selbst zu unterschätzen. Lass in dieser Einheit Deine wahre Natur greifbar werden und erfreue Dich an einer schweißtreibenden und variationsreichen Insideyoga Praxis.

Sonntag 18. Mai | 13.30 – 16.00 Uhr

»Asana & Pranayama«

Wir wollen alle erfolgreich und effizient sein in dem was wir tun, jedoch oft entsteht ein mentaler Druck der meist das Gegenteil bewirkt. Lasse in dieser Einheit die Effizienz aus dem Alltag hinter Dir und übe zu entschleunigen! Langsam-fließende Bewegungen verbunden mit dynamischen Pranayama-Elementen bringen dich in einen Zustand der inneren und physischen Leichtigkeit.

KOSTEN:

1 Einheit **39.- Eur** | 2 Einheiten **78.- Eur**

ANMELDUNG: isayoga

Isabelle Bartmann | www.isayoga.de
info@isayoga.de oder **0171 – 8313490**

Bankverbindung: Comdirect Bank
IBAN: DE22200411330123032500
BIC: COBADEHD001

ORT: present yoga

Judith Wagner | www.present-yoga.de
Margaretenstrasse 11 | Regensburg

isayoga blue spirit