

Yoga BASICS

für anatomisch korrektes Üben

Sonntag 21. Nov. 21 von 17.00-19.15 Uhr



- Du wolltest schon länger mit Yoga starten?
- Du übst viel online und möchtest sichergehen, dass deine Ausrichtung passt?
- Du warst in der letzten Zeit etwas träge und suchst einen guten Einstieg?
- Du möchtest anatomisch korrekt üben und mehr darüber lernen?
- Du hast bereits eine Mattenpraxis und suchst Korrektur?

→ viele Gründe, um teilzunehmen!!

Dieser Workshop für die Basics soll dir ein sicheres Üben ermöglichen und dir gute Tipps für deine Eigenpraxis an die Hand geben.

Wenn du bereits Yogaerfahrung hast, unterstützt dich dieser Workshops bei deiner Eigenpraxis. Du erfährst professionelle Korrektur.

Ich biete Modifikationen für Beginner, Geübte, sportlich orientierte Yogis, jüngere/ältere/schwangere Yogis, ... Flexibilität ist KEINE Voraussetzung für deine Teilnahme. Im Gegenteil! Biete dem vielen Sitzen (im homeoffice) soll Paroli!!

Teilnahmegebühr: 45€ für Externe; 40€ für aktuelle ACARA-Kursteilnehmer
Bitte eigene Yogamatte mitbringen. Leihmatten vorhanden. Kursgebühr ist fällig mit Anmeldung. Verbindliche Anmeldung unter info@acara-yoga.de

Kurzbio Tanja:

Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Ihr Weg führte sie im Jahr 2005 über Dr. Ronald Steiner zum Ashtanga Yoga. Die Übungspraxis zu vertiefen, in die Philosophie einzutauchen und auch andere Aspekte aus der Bewegungs- und Fitnesswelt miteinfließen zu lassen, machen es immer wieder spannend mit ihr zu praktizieren.

In ihrem „ACARA Yoga, Pilates & mehr“-Studio im Nürnberger Land setzt sie AYI Methode in ganzheitlichen Kursen um. Sie ist seit 1991 als Trainer im Sportbereich tätig, 2003 Fitnessfachwirt (IHK); seit 2005 regelmäßige Yogapraxis; 2010-2014 BDY/EU-Yogalehrer; seit 2015 AYI Expert; Faszienfitness nach Robert Schleipp, Functional Training uvm. Seit 2020 Heilpraktikerin mit eigener Praxis; Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht; Mikronährstoffcoach Biogena Akademie



Mehr Infos unter: www.acara-yoga.de