



AYI® BASIC Ashtanga Yoga

zum Kennenlernen, Vertiefen, anatomisch korrekt Üben
am 19. Mai 2019 von 8.30-11:00 Uhr



- Du wolltest schon länger mit Yoga beginnen, hast nur den passenden Zeitpunkt noch nicht gefunden?
- Du übst bereits und möchtest deine die Praxis vertiefen?
- Du interessierst dich für gesundes Ausrichten des Körpers, möchtest Ashtanga Yoga näher kennenlernen?

Das sind drei gute Gründe, um an diesem Workshop teilzunehmen!!

Ashtanga Yoga nach der AYI Methode bringt Atmung und Asana, Anspannung und Konzentration zu einer Einheit zusammen. Man kann Ashtanga Yoga sowohl als eine umfassende Körperarbeit als auch als eine Atem-Meditation in Bewegung bezeichnen.

Egal welchen „Yoga-Stil“ du bevorzugst, letztlich geht es darum Körper und „mind“ auszurichten. Beides ist untrennbar miteinander vernetzt. Ashtanga Yoga ist eine gute Möglichkeit über einen balancierten Körper auch die mentale Ebene zu harmonisieren.

Wir lenken Aufmerksamkeit auf körperliche Ausrichtung (Alignment) und finden Modifikationen für Neueinsteiger oder Yogis mit Erfahrung. Atem und Bewegung fließen ineinander, so dass ein kraftvoll-dynamischer Flow entsteht. Mit gegenseitiger Unterstützung geht's doppelt gut!

Teilnahmegebühr: 45€ für ACARA Teilnehmer im laufenden Kurssystem; Externe 55€

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 die 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; Fasziensfitness nach Robert Schleipp, Functional Training uvm.



Mehr Infos unter: www.acara-yoga.de