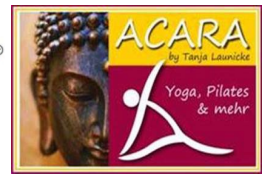


Yogatherapie Workshop

Montag, 22. Mai 23 von 20.10-21.45 Uhr

im Rahmen der Ashtanga Yoga Mysore Stunde



Diese Einheit „Yoga Therapie“ soll dir einen Überblick für therapeutische Möglichkeiten des Übens (und ganz besonders) in Rahmen der „Mysore class“ des Ashtanga Yogas geben.

Wir werden speziell auf folgende Bereiche eingehen:

- Sprunggelenke: Mobilisierung, Dehnen von Fußstreckern, -beugern, Plantatarfaszie
- Knie: Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung der gelenksumgebenden und -stärkenden Muskulatur
- Hüfte: rund um ISG und Beckenstabilität/Beckenboden
- Schulter/Ellbogen/Handgelenke:
auch diese Achse werden wir mit Therapieübungen, Dehnungen und Mobilisation bearbeiten

Ziel dieses Workshops ist es, für die Eigenpraxis Ideen mitzunehmen und/oder für die (Ashtanga) Yoga Praxis Variationen zu finden, die während einer Mysore oder geführten Stunde parallel oder ergänzend ausgeführt werden können.

Bitte komme in bequemer, enger anliegender Sportkleidung und bringe deine eigene Yogamatte mit. (Ggfs. sind Leihmatten vorhanden.)

Teilnahmegebühr: 43€ für Externe; 38€ für aktuell angemeldete ACARA-Kursteilnehmer;
dieser Workshop ist *kostenfrei* für alle „Montags-Ashtangis“, die diesen Kurs fest gebucht haben 😊
Die Kursgebühr ist fällig mit Anmeldung. Verbindliche Anmeldung unter info@acara-yoga.de

Kurzbio Tanja:

Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Seit 2020 ist sie Heilpraktikerin. In ihrer Naturheilpraxis bietet sie ua.; Yogatherapie, geistiges Heilen, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Sie ist Mikronährstoffcoach der Biogena Akademie und befindet sich aktuell in Ausbildung zur Phytotherapeutin (Heilen mit Pflanzen/pflanzlichen Arzneimitteln) und befürwortet natürliche Ernährung. Ihr Weg führte sie im Jahr 2005 über Dr. Ronald Steiner zum Ashtanga Yoga. Zahlreiche Ausbildungen im Bereich Fitness, Pilates, Faszien, Naturheilkunde und im medizinischen Bereich fließen in ihren Unterricht ein. Neben dem Eintauchen in die Yoga-Philosophie integriert sie innovative Aspekte aus der Bewegungs- und Fitnesswelt und das macht es immer wieder spannend, mit ihr zu praktizieren. In ihrem „ACARA Yoga, Pilates & mehr“-Studio im Nürnberger Land unterrichtet sie ganzheitliche Kurse. 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, Schmerztherapie nach L&B, Functional Training, Fascial Coach, uvm.



Mehr Infos unter:

www.acara-yoga.de