

# Workshop Ashtanga Yoga 1. Serie

Fokus: Vertiefen des 2. Teils der Primary Series

Am Samstag, 24.10.2020 von 17.30 bis 19.30 Uhr



“Practice, practice, practice and all is coming...!”

Dieser berühmt-berüchtigte Satz von Pattabhi Jois ist immer noch aktuell und so wahr!

Deshalb ist es ebenso wichtig die Asanas zu verstehen und sie achtsam in die Übungspraxis zu integrieren. Die Positionen ab Bhujangasana, dem ‘zweiten Teil’ der Primary Series, kommen häufig etwas zu kurz. Dieser Workshop ist eine gute Möglichkeit für dich individuelle Variationen zu finden bzw. tiefer in die Positionen zu gelangen.

Wir widmen besondere Aufmerksamkeit den Positionen nach Navasana. Gerade wenn du regelmäßig Ashtanga Yoga praktizierst ist es wichtig, dass du deine Praxis an deinen momentanen körperlichen Gegebenheiten und Gesundheitszustand anpasst, um eine sichere Übungspraxis zu entwickeln.

**Teilnahmegebühr:** 50€ für ACARA-Kunden; 60€ für Externe

## **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.*



Bitte verbindliche Anmeldung unter [info@acara-yoga.de](mailto:info@acara-yoga.de)