

Workshop Ashtanga Yoga 1. Serie

Fokus: 2. Teil ab Bhujā Pīndasana & Adjustments

Am Sonntag, 13. Jan 2018 von 9.00 bis 12.30 Uhr



Workshop Inhalt:

Wir werden ausgiebig üben und besondere Aufmerksamkeit den Positionen nach Navasana schenken. 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.

Bei den Positionen ab Bhujā Pīndasana, dem 'zweiten Teil' der Primary Series, schummelt man sich gern mal ein wenig durch. In diesem Workshop wollen wir den Fokus auf diesen Teil wenden, um individuelle Variationen zu finden bzw. um tiefer in die Positionen zu gelangen.

Wir unterstützen uns gegenseitig und spielen auch ein wenig mit Armbalancen und den Übergängen zwischen den Asanas. Es darf geschwitzt werden ☺!

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