

# Workshop Ashtanga Yoga 1. Serie

anatomisch korrekt Üben mit Modifikationen

Am Samstag, 17.03.2017 von 9.30 bis 11.30 Uhr



## Workshop Inhalt:

In diesem Workshop üben wir die Positionen der 1. Serie mittels einer geführten Klasse.

Wir schenken den Positionen nach Navasana besondere Aufmerksamkeit und finden Modifikationen, so dass du sicher die Serie erlernst und auch in deiner Eigenpraxis zuhause umsetzen kannst.

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:** 25€ für ACARA-Kunden; 35€ 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)