

# Workshop Ashtanga Yoga

Intermediate Series / 2. Serie



Am Sonntag, 18. Nov. 2018 von 9.00 bis 12.30 Uhr



## **Workshop Inhalt:**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die eine regelmäßige Praxis der 1. Serie haben (mindestens bis Navasana) und/oder die 2. Serie praktizieren.

Wir erarbeiten uns passende Modifikationen für die Asanas, setzen Hilfsmittel ein, so dass du für deine Eigenpraxis vielleicht neue Ideen bekommst und helfen uns gegenseitig in Partnerarbeit unseren Körper auszurichten.

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

Bitte verbindliche Anmeldung unter [info@acara-yoga.de](mailto: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 unterrichtet sie ganzheitliche Kursen. Sie ist seit 1991 als Trainer im Sportbereich tätig, 2003 Fitnessfachwirt (IHK); BDY/EU-Yogalehrer; seit 2015 AYI Expert; Faszienfitness nach Robert Schlepp, Pilates, Functional Training uvm.*



Mehr Infos unter [www.acara-yoga.de](http://www.acara-yoga.de)