

Workshop Ashtanga Yoga

Intermediate Series / 2. Serie



Am Sonntag, 26. Mai von 8.30 bis 11.30 Uhr



Workshop Inhalt:

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

Wir üben die 2. Seite und erarbeiten uns passende Modifikationen, setzen Hilfsmittel ein, so dass du für deine Eigenpraxis vielleicht neue Ideen bekommst. Gegenseitige Unterstützung hilft den Körper auszurichten und ermöglicht tieferes Verständnis für die Asanas.

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.

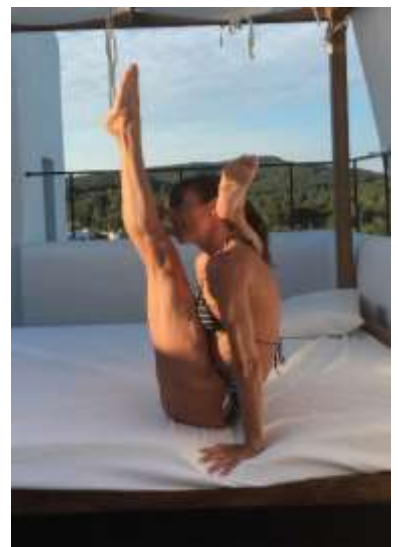
Teilnahmegebühr: 50€ für ACARA-Kunden; 60€ für Externe

Bitte verbindliche Anmeldung unter info@acara-yoga.de

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 die 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.



Mehr Infos unter www.acara-yoga.de