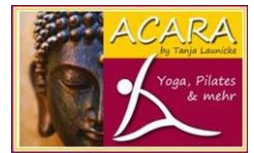


# Workshop Ashtanga Yoga

Einführung in die 2. Serie



Am Sonntag, 14.01.2018 von 10.00 bis 13.30 Uhr



## **Workshop Inhalt:**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die eine regelmäßige Praxis der 1. Serie haben. Du solltest mindestens bis Navasana praktizieren. Es geht darum, die Prinzipien der Intermediate Series kennenzulernen.

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.

Wir erarbeiten uns die ersten Positionen der 2. Serie, suchen passende Modifikationen, lernen worauf es bei den Rückbeugen (backbends) ankommt und helfen uns gegenseitig in Partnerarbeit unseren Körper auszurichten.

**Teilnahmegebühr:** 45€ 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 einzutau-chen 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 Schleipp, Pilates, Functional Training uvm.*



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