



Workshop Playground rund um Rückbeugen & Hüftöffnung

Am Sonntag, 25.02.2018 von 9.30 bis 13.15 Uhr



Workshop Inhalt:

Worauf sollte ich bei Backbends (Rückbeugen) achten? Vielen Schulterproblemen und Schmerzen im unteren Rücken könnten durch korrekte Technik und Achtsamkeit vorgebeugt werden, wenn wir mit physiologischer Technik die Haltungen erlernen, um so Kraft und Flexibilität aufzubauen.

In diesem Workshop lernen wir wie vorgehen können, um uns Stück für Stück in die Asanas hineinzutasten.

Wir nutzen das Gerüst vom Ashtanga Yoga, genauer gesagt die Intermediate Series und Finishings, um einen roten Faden zu haben und schauen individuell, wie du deine Übungspraxis erweitern kannst. Wir lernen eine kleine Sequenz zur Hüftöffnung als Vorbereitung bzw. Übergang zwischen Erster und Zweiter Serie.

Du kannst auch als „Nicht-Ashtangi“ von der körperlichen Ausrichtung und den Modifikationen profitieren. Gerne möchte ich gerne meine Erfahrung an Yogis weitergeben, die regelmäßig praktizieren.

Teilnahmegebühr: 50€ für ACARA-Kunden; 65€ 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 unterrichtet sie ganzheitliche Kurse. 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.

Verbindliche Anmeldung unter info@acara-yoga.de