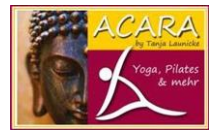


Workshops im August/September



Ashtanga Yoga Einblick/Vertiefung 2. Serie 25. Aug von 18.30-21.00 Uhr



Dieser Workshop richtet sich an Yogis, die regelmäßig üben. Es geht darum, die Prinzipien der Intermediate Series kennenzulernen bzw. Rückbeugen in die Praxis einzubauen. Gerade wenn du regelmäßig (Ashtanga Yoga) praktizierst ist es wichtig, die Praxis an deinen aktuellen körperlichen Gegebenheiten und Gesundheitszustand anzupassen.

Flexibilität ist KEINE Voraussetzung! Eher im Gegenteil! Wir suchen passende Modifikationen, um individuell den Körper auszurichten.

Teilnahmegebühr: 55€ für ACARAs, die aktuell Kurse belegen; 60€ für Externe

Pilates Workshop 1. Sept von 18.30-20.30 Uhr

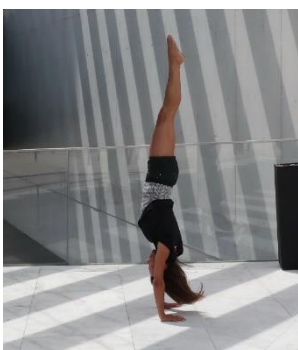


- du hast vom Pilates-Training gehört haben und möchtest es ausprobieren
- du übst bereits, hast Atemmechanik/-technik noch nicht verinnerlicht
- du kennst die „Basics“ und möchtest am „Feintuning“ feilen
- du möchtest anatomische Hintergründe erfahren und eine bewusste Haltung oder Übungen in deinen Alltag integrieren
- du liebst „pilaten“ und hast Spaß an Bewegung

Dann nimm auf jeden Fall teil! Es gibt Raum für individuelle Fragen!
Wir nutzen diverse Hilfsmittel, um uns besser zu spüren.

Teilnahmegebühr: 45€ für ACARAs, die aktuell Kurse belegen; 50€ für Externe

Playground Handstand 8. Sept von 18.30-20.30 Uhr



Wir erarbeiten uns spielerisch die Basis für verschiedene Hand- und Armbalancen. Häufig sind diese Yogahaltungen „Angst-Asanas“. Das Herz befindet sich über unserem Verstand, was nicht nur im Alltag eine Herausforderung darstellt.

Auch als Erwachsene lernen wir viel leichter, wenn wir „spielen“, wenn wir die Handstand Praxis als Playground sehen, um zu experimentieren und uns neu zu (er)finden. Ein Flirt mit dem „Andersherum-Stehen“; die Leichtigkeit in der körperlichen Praxis steht hierbei im Vordergrund.

Wir wärmen uns auf, mobilisieren, dehnen, kräftigen die Muskulatur, die wir benötigen. Spielen mit Klötzen, der Wand, dem Partner und finden Möglichkeiten, wie zu Hause geübt werden kann.

Und natürlich gibt's eine ganze Menge Freude und Spaß! Auch für erfahrene Yogis empfehlenswert, um punktuell zu trainieren. Für alle, die ihre Praxis auf ein neues Level heben wollen oder einfach Spaß am Spielen haben....

Teilnahmegebühr: 45€ für ACARAs, die aktuell Kurse belegen; 50€ für Externe

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 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 Schlepp, Functional Training uvm. Seit 2020 Heilpraktikerin mit eigener Praxis; Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht; Mikronährstoffcoach Biogena Akademie; seit 2015 AYI Expert; Faszienfitness nach Robert Schlepp, Functional Training uvm.

Mehr Infos unter:

www.acara-yoga.de

