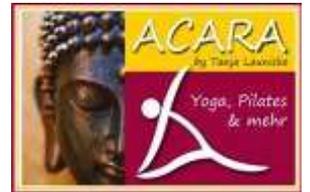




Yoga BASICS

zum Kennenlernen, Vertiefen, anatomisch korrekt Üben
am 29. Sept 2019 von 9.00 - 11:30 Uhr AYI®



- Du wolltest schon länger mit Yoga beginnen, hast nur den passenden Zeitpunkt noch nicht gefunden?
- Du übst bereits und möchtest deine die Praxis vertiefen?
- Du interessierst dich für gesundes Ausrichten des Körpers?

Dies sind gute Gründe, um diesen Workshop zu besuchen!!

Egal welchen „Yoga-Stil“ du bevorzugst, letztlich geht es darum Körper und „mind“ auszurichten. Beides ist untrennbar miteinander vernetzt. Yoga ist eine gute Möglichkeit über einen balancierten Körper auch die mentale Ebene zu harmonisieren.

Wir lenken Aufmerksamkeit auf bewusstes Atmen, körperliche Ausrichtung (Alignment) und finden Modifikationen für Neueinsteiger sowie Yogis mit Erfahrung. Atem und Bewegung fließen ineinander, so dass ein kraftvoll-dynamischer Flow entsteht. Mit gegenseitiger Unterstützung geht's doppelt gut!

Wir nehmen u.a. Elemente aus dem Ashtanga Yoga und üben frei dem Motto 'Ashtanga AYI Innovation'. Ein perfekter Einstieg in die ACARA Herbst/Winter-Saison.

Teilnahmegebühr: 45€ für ACARA Teilnehmer im laufenden Kurssystem; Externe 55€

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; Fasziensfitness nach Robert Schlepp, Functional Training uvm.



Mehr Infos unter: www.acara-yoga.de