



Yoga Workshop

zum Kennenlernen, Vertiefen, anatomisch korrekt Üben
am SA 12. Sept 2020 von 17.30-19.30 Uhr



- Du wolltest schon länger mit Yoga beginnen, hast nur den passenden Zeitpunkt noch nicht gefunden?
- Du hast deine Matte in der C-Zeit verlegt oder sie hat bereits Staub angesetzt?
- Du hast in der letzten Monaten beim online-Unterricht ein bißchen geschummelt und brauchst Unterstützung?
- Du bist Geübte(r) und möchtest deine Erfahrung vertiefen oder hast Fragen zu deiner Praxis?
- Du interessierst dich für gesundes Ausrichten des Körpers?
- Du möchtest in den Kursplan einsteigen und mehr über Hintergründe erfahren?

Perfekt – komm mit deiner Matte und einem Handtuch zum Üben vorbei! Lass die Wand und andere Hilfsmittel dir ein guter Partner für eine sichere Übungspraxis sein.

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 orientieren uns an den Ashtanga Fundamentals, die quasi ein Grundgerüst fast jeder Yogastunde darstellen, um uns zu erspüren, individuelle Modifikationen zu finden und ausgiebig zu üben.

Teilnahmegebühr: 40€ für ACARA Teilnehmer im laufenden Kurssystem; Externe 45€

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

