

Ashtanga Yoga Alignment

für anatomisch korrektes Üben

Donnerstag 6. Aug 2026 von 18.30-20.45 Uhr



- Du hast eine erfahrene Mattenpraxis und suchst Korrektur?
- Du bist mit der Ashtanga Methode vertraut und suchst neue Impulse/Korrektur?
- Du warst in der letzten Zeit etwas träge und suchst wieder einen guten Einstieg?
- Du möchtest anatomisch korrekt üben und mehr darüber lernen?

→ viele Gründe, um teilzunehmen!!

Dieser Workshop für grundlegendes Alignment soll dir ein sicheres Üben ermöglichen und dir Tipps für deine Eigenpraxis an die Hand geben. Wir schauen uns nochmal die Basics an und gehen durch die 1. Serie, auch ggfs. 2. Serie. Wir unterstützen uns gegenseitig, gehen an die Wand und finden für alle eine individuelle Modifikation; Hilfsmittel sind vorhanden.

Wenn du bereits Yogaerfahrung hast, unterstützt dich dieser Workshops bei deiner Eigenpraxis. Du erfährst professionelle Korrektur.

Ich biete Modifikationen für Beginner, Geübte, sportlich orientierte Yogis, jüngere/ältere/schwangere Yogis, ... Flexibilität ist KEINE Voraussetzung für deine Teilnahme. Im Gegenteil!

Teilnahmegebühr: 55€ für ACARA-Kunden; 60€ für Externe

Bitte bringe deine eigene Yogamatte mit. Die Kursgebühr ist fällig mit Anmeldung; ggfs. kann ein Ersatzteilnehmer einspringen, wenn du verhindert bist. Verbindliche Anmeldung unter info@acara-yoga.de

Kurzbio Tanja:

Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Seit 2020 ist sie Heilpraktikerin. In ihrer Naturheilpraxis bietet sie Behandlungen mit dem Osflow, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht; Yogatherapie und energetisches Heilen an. Sie ist Fußcoach, Mikronährstoffcoach, ausgebildet in Phytotherapie und LCHF Ernährung und versucht so natürlich/naturlassen wie möglich das Leben zu gestalten.

Ihr Weg führte sie im Jahr 2005 über Dr. Ronald Steiner zum Ashtanga Yoga. Zahlreiche Ausbildungen im Bereich Fitness, Pilates, Faszien, Naturheilkunde und im medizinischen Bereich fließen in ihren Unterricht ein. Neben dem Eintauchen in die Yoga-Philosophie integriert sie innovative Aspekte aus der Bewegungs- und Fitnesswelt und das macht 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.

Mehr Infos unter:

www.acara-yoga.de

