

Workshop Ashtanga Yoga 1. Serie

Donnerstag, 1. Aug von 18.30 bis 21.00 Uhr



“Practice, practice, practice and all is coming...!”

Dieser berühmt-berüchtigte Satz von Pattabhi Jois ist immer noch aktuell und so wahr!

Deshalb ist es ebenso wichtig Asanas zu verstehen und sie achtsam in die Übungspraxis zu integrieren. Wir nutzen diverse Hilfsmittel (wie Wand, Klötze, Partner). Wir achten auf physiologische Ausrichtung von Kopf, Schultern, Wirbelsäule, Knie, Füße. Wir erarbeiten uns die passende Modifikation für Umkehrhaltungen und die Schlussequenz.

Bei Positionen wie z.B. Bhujangasana, Supta Kurmasana, Dhanurasana suchen wir individuelle Variationen, die dir ermöglichen Stück für Stück tiefer in die Positionen zu gelangen.

Gerade wenn du regelmäßig Ashtanga Yoga praktizierst, ist es wichtig, dass du deine Praxis an deine momentanen körperlichen Gegebenheiten und Gesundheitszustand anpasst, um eine sichere Übungspraxis zu entwickeln.

Teilnahmegebühr: 58€ für ACARA-Kursteilnehmer; 65€ Externe

Bitte bringe deine eigene Yogamatte mit. Leihmatten vorhanden. Die Kursgebühr ist fällig mit Anmeldung.

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 ua. Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht; Yogatherapie und energetisches Heilen an. Sie ist Mikronährstoffcoach und Phytotherapeutin (Heilen mit Pflanzen/pflanzlichen Arzneimitteln) und versucht so natürlich/naturbelassen 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, 2003 Fitnessfachwirt (IHK); seit 2005 regelmäßige Yogapraxis; 2010-2014 BDY/EU-Yogalehrer; seit 2015 AYI Experte; Faszienfitness, Schmerztherapie nach L&B, Functional Training, Fascial Coach, Fußcoach, uvm



Mehr Infos unter:

www.acara-yoga.de