



- Du wolltest schon länger mit Yoga starten und suchst den passenden Einstieg?
 - Du hast dich noch nicht in einen Kurs getraut und möchtest philosophische Hintergründe erfahren?
 - Du bist Outdoorsportler und bist dir nicht sicher, ob Yoga das passende ist?
 - Du möchtest einen Einsteigerkurs besuchen und brauchst eine Motivation dazu?
 - Du möchtest anatomisch korrekt üben, innere wie äußere Ausrichtung bekommen?
 - Du möchtest professionell angeleitet werden mit den für dich passenden Modifikationen?
- viele Gründe, um teilzunehmen!!

Dieser Basic Workshop soll dir sicheres Üben ermöglichen, kann dir gute Tipps für deine Eigenpraxis an die Hand geben und kannst Modifikationen für evtl. Verletzungen/Handicaps an die Hand bekommen.

Ich biete Modifikationen für Beginner, Geübte, sportlich orientierte Yogis, jüngere/ältere/schwangere Yogis, ... Flexibilität ist KEINE Voraussetzung für deine Teilnahme. Im Gegenteil! Biete dem Viel-Sitzen (homeoffice? Geschäftsfahrten?) Paroli!!

Teilnahmegebühr: 40€ für ACARA-Kursteilnehmer; 45€ Externe

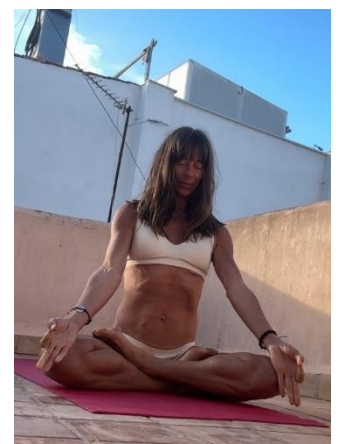
Bitte eigene Yogamatte mitbringen. Leihmatten vorhanden. Kursgebühr ist fällig mit Anmeldung.

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/naturliberal 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 Expert; Faszienfitness, Schmerztherapie nach L&B, Functional Training, Fascial Coach, uvm.



Mehr Infos unter:

www.acara-yoga.de