

1. Masterclass „5 Asana“

06.03.2016



Zu diesem Termin werden wir die ersten 5 klassischen-Asana des integrativen Yoga eingehend besprechen und erleben. Unter Anleitung und gegenseitiger Hilfestellung.

- ❖ Von Anfangsstufe über Mittelstufe bis zur Variante für Fortgeschrittene
- ❖ Beteiligte Körperbereiche – mögliche Heilwirkungen – geistige Aspekte
- ❖ Ausgleichshaltungen und Hinführungen
- ❖ Häufige Fehler und Ausweichbewegungen
- ❖ Korrekturmöglichkeiten „Hands On“
- ❖ Zeit zum Spüren, Entspannen und Reflektieren

Wasser und Tee sind vorhanden

Decke, Kissen, Pausen-Snack, eher anliegende aber lockere Übungskleidung,
Schreibsachen bitte mitbringen

Zeit: 13.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: 3 Stunden auf der Zehnerkarte oder 30 € / 20 € für
Mitglieder.

Angerechnete Zeitstunden für Yoga-Ausbildung: 4 UE/ 6 UE mit Protokoll