

SA, 04. NOVEMBER 2017

SHINE IN YOUR SUN SALUTATIONS



WORKSHOP MIT SCARLET DEE MEHIGAN

14:00-17:00 Uhr

Our teacher Bihter's beloved teacher is visiting! She offers her workshop around the beauty of sun salutations in English.

Je weiter du in die Yogapraxis eintauchst, desto mehr zieht es dich zurück an den Beginn, um die grundlegenden Dinge noch einmal mit anderen Augen zu betrachten und mit tieferem Verständnis zu verfeinern. Daher bieten wir einen Workshop zum Thema Sonnengruß an!

"I would love to help people to shine in their 'sun salutations' - exploring vinyasa, drishti, foundation, breath, and bandhas - under an umbrella of Ahimsa", so Scarlett Dee von Tribe Yoga, die uns ihre Erfahrung und ihre Gabe zu lehren, für diesen Nachmittag zur Verfügung stellt.

The workshop blends theory and practice to create a deeply profound learning experience. Supporting you to safely and effectively advance your yoga practice. Giving you tips & tricks to transform your sun salutations and ultimately develop all aspects of your asana practice. A fun and rewarding interactive experience to inspire and empower you. This workshop is suitable for everyone who has done different variations of sun salutations before.

Anmeldung per Mail und Zahlungseingang bis spätestens 30. Oktober 2017.

BANDHAS, ATEM,
DRISHTI IN DEN
SONNENGRÜSSEN

MAX. 15
TEILNEHMERINNEN

BEITRAG EUR 45.-

ANMELDEN UNTER:
OFFICE@
LAKESIDEYOGA.AT



LAKESIDE YOGA
www.lakesideyoga.at

Wir empfehlen diesen
Nachmittag Yogis, die
Sonnengrüße praktiziert
haben oder kennen und
diese vertiefen wollen.