

SA, 28. OKTOBER 2017

KEEP YOURSELF SAFE

WORKSHOP: „SICHERES ÜBEN IM YOGA“

Mit Bihter Argun und Chrissie Vogt. Zahlreiche individuelle Hilfestellungen für deine Praxis!

BONUS: Yoga Nidra für echte Tiefenentspannung

16:00-19:00 UHR



Es ist manchmal ganz schön viel verlangt, all die Information und Anweisungen, die während einer typischen Yoga-Einheit scheinbar nebenbei erwähnt werden, auch sofort zu verarbeiten und umsetzen!

Um mehr Klarheit zu schaffen, warum es dennoch wichtig ist, diesen Anleitungen in der eigenen Praxis zu folgen, setzen wir uns in diesem Workshop damit auseinander, **wie wir Handgelenke, Knie, Lendenwirbelsäule und Schultern in ihrer Funktion bestmöglich und nachhaltig zu unterstützen**, statt sie unnötig großen Belastungen auszusetzen, die langfristig zu Verletzungen führen können. Diese Achtsamkeit dir selbst gegenüber kommt auch in den grundlegenden Prinzipien der Yoga-Philosophie (yamas/nyamas) zur Geltung.

Ziel: Theoretisches und praktisches Wissen, wie die einzelnen Körperteile miteinander in Verbindung stehen, wie sie einander in wichtigen Yoga-Haltungen beeinflussen und wie die Gelenke und Bänder dabei geschützt werden können.

Am Ende erwartet dich wunderbare Entspannung mit Yoga Nidra!

Ist das was für mich? Du hast Haltungen wie Krieger 2, herabschauender Hund, gestreckter Seitwinkel, Berghaltung oder Cobra schon mal gemacht - und wünschst dir ein optimales Verständnis der Positionen, um in offenen Klassen oder deiner eigenen Praxis zuhause sicherer zu werden. Wir gehen auf deine persönlichen Anliegen ein.

Anmeldung per Mail und Zahlungseingang bis spätestens 21. Oktober 2017.

LERNE, DEINEN
RÜCKEN, DEINE
HANDGELENKE, DEINE
SCHULTERN UND KNIE
ZU SCHÜTZEN

MAX. 12
TEILNEHMERINNEN BEI
2 YOGALEHRERINNEN

BEITRAG EUR 45.-

ANMELDEN: OFFICE@
LAKESIDEYOGA.AT



LAKESIDE YOGA
www.lakesideyoga.at

Wir empfehlen diesen
Nachmittag Yogis mit ein
bisschen Erfahrung, aber
auch Fortgeschrittene
profitieren von einem
Vertiefen und Wiederholen,
wie sie gesund praktizieren
können.