



Yoga-Now
Einfach Yoga
Pur
Traditionell
Authentisch

Fon: +49-171-381 32 67
Fax: +49-4101-20 44 04
e-Mail: info@yoga-now.eu
Homepage: www.yoga-now.eu

Workshop „Ashtanga-Vinyasa-Yoga“

Namasté!

In den letzten Jahren sind viele moderne Yogastile entstanden, darunter Power Yoga, Jivamukti Yoga, Vinyasa Yoga und Yoga Flow. Sie alle haben eines gemeinsam – ihr Ursprung findet sich in der Tradition des Ashtanga Vinyasa Yogas wieder.

Ashtanga Vinyasa Yoga ist Meditation in Bewegung, deine Atmung führt dich durch die Yogapraxis, führt dich nach innen, zu dir selbst und du erlebst Stille in einer anderen Qualität.

Du bist sportlicher Yoga-Neueinsteiger oder bereits fortgeschritten in deiner Yogapraxis? Dieser Workshop bietet für jeden „Level“ wertvolle Erfahrungen und Wissen für die eigene Yogapraxis.

Nicole und Thomas von Yoga Now werden dich in diesen 4 Stunden in die Historie des Ashtanga Vinyasa Yogas, in die Technik des Ujjayi Pranayamas und der Bandhas, in die Asanapraxis und deren Vinyasa einweisen.

Innerhalb des Workshops am **26.01.2019, Start 15:00 Uhr**, wirst du von ihnen dauerhaft adjustet und via Hands On korrigiert.

Bitte mitbringen: Handtuch, Wasserflasche und gute Laune.

Teilnahmekosten 69,00 € inkl. Sauna & Schwimmbad der Kaifu.

(Aufgrund der neuen Anmeldeeregeln erfolgt die Zahlung der Teilnahmekosten in Bar am Workshoptag. Deine Anmeldung per e-Mail ist verbindlich, Kostenrück-erstattung erfolgt nicht, Umschreibung deiner Anmeldung auf eine andere Person ist möglich)

Anmeldung unter info@yoga-now.eu

Namasté



Nicole



Thomas