



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 II „Ashtanga-Vinyasa-Yoga“ „Verbesserung meiner individuellen Praxis“

Namasté,

im Nachgang zu unserem „Ashtanga-Vinyasa-Yoga“ Workshop vom 26.01.2019 und auf vielfache Nachfrage nunmehr Teil II.

Nicole und Thomas von Yoga Now werden mit dir in diesen 4 Stunden die Techniken des Ujjayi Pranayamas und der Bandhas kurz wiederholen und praktizieren.

Im Wesentlichen geht es jedoch in diesem Workshop um das Thema
„Wie komme ich am besten und sinnvollsten in die Asana, wie halte ich sie unter Berücksichtigung der Bandhas und des Ujjayi und wie komme ich wieder raus“?

Die Teilschritte werden „vorgemacht“, dann praktiziert jeder in seinem Rhythmus und Tempo. Du musst nicht am Workshop I teilgenommen haben, um vom Inhalt dieses Workshops zu profitieren!

In und für deine Praxis bekommst du individuelle Tipps und Tricks und wirst von uns dauerhaft adjustet sowie via Hands On korrigiert.

Workshop am 13.04.2019, Start 15:00 Uhr.

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 Workshopstag. Deine Anmeldung per e-Mail ist verbindlich, Kostenrückerstattung erfolgt nicht, Umschreibung deiner Anmeldung auf eine andere Person ist möglich)

Anmeldung bitte unter info@yoga-now.eu

Namasté
Nicole & Thomas