Yogaminiworkshop-Reihe

2018

Samstag, 3.2./Harry. Thema **Knie und Hüfte** in der Asanapraxis. Achtsam und gelenkschonend Yoga üben, insbesondere auch bei Knie-/Hüftproblemen.

Samstag, 3.3. /Harry. Sonnengruß. Zunächst werden die Haltungen einzeln geübt, um sie dann in einer dynamischen Sequenz zu vereinen.

Samstag, 7.4./Susanne. Stehhaltungen. Das Üben von Steh-/Standhaltungen sind die Voraussetzung für eine gute Yogapraxis. Ausrichtung und Aufrichtung (alignment) sind wichtige Komponenten, um in deiner Yogapraxis wie auch im Alltag „Haltung zu bewahren" ☺

Samstag, 2.6./Harry. Umkehrhaltungen. Geübt werden nach einer dynamischen Vorbereitung die verschiedenen Umkehrhaltungen wie Schulterstand, Unterarmhandstand sowie Kopfstand.

Samstag, 28.07. Yogaspecial 10h-16.30h inkl. Mittagsimbiss

Verfeinere deine Übungspraxis durch intensive Hands-on-Korrekturen. Um dich besser mit deiner Körperwahrnehmung zu verbinden, ergänzen wir den Unterricht durch die Prinzipien der Alexandertechnik. Wir unterrichten zu zweit. **Dieser Workshop kostet 65 Euro.**

Samstag, 1.9./Harry. Rückbeugen. In der Yogapraxis nach Iyengar bilden die Rückbeugen das Rückgrat deiner Yogapraxis. Sie beleben auf wundersame Weise deinen Körper und Geist, wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und aktivieren das Energiesystem auf der feinstofflichen Ebene.

Samstag, 3.11./Susanne. Yogapraxis verbunden mit Pranayama. Atemübungen(pranayama) sind die feinstoffliche Variante des Yoga. Rückbeugen sowie Drehhaltungen bereiten behutsam darauf vor, sich auf die Atemübungen einzulassen und den feinen Energiestrom fließen zu lassen.

Samstag, 8.12./Harry. Fußarbeit in der Asanapraxis. Stehhaltungen, Rückwärtsstreckungen, Vorwärtsstreckungen, Dreh-und Umkehrhaltungen werden unter besonderer Berücksichtigung der Füße erforscht.

Alle Yogasamstage finden von 10h-13h im Yogaraum Nordstadt/Hannover Lilienstr.2/Hofgebäude statt.

Info und Anmeldung info@yogaraum-nordstadt.de oder 0503692282

Kosten pro Workshop(außer Yogaspecial) 39 EUR

Teilnehmerzahl mind.4/max. 10