
Vertiefungskurs Asanapraxis mit Gabriele Erdmann

16.-18. April 2021

Workshop im Harener Gesundheitszentrum über 20 Std.

Freitag: 18:00- 21:00 Uhr

Samstag: 09:00-20:00 Uhr

Sonntag: 09:00-14:00 Uhr

Inhalte:

Erfahre, was dein Körper meistern kann.

Erlebe, wie leicht es deinem Geist fällt, in herausfordernden Asanas deine Körperwahrnehmung auszudehnen.

Lerne, wie du dich selbst optimal auf deinen Körper ausrichten kannst, dich nicht überanstrengst und dich so zu bewegen, wie dein ganzes Sein es meistern kann.

Gabriele Erdmann versteht es auf wunderbare Weise, wie man sanft, korrekt und klar zugleich in Asanas hineinwächst, um den bestmöglichen Energiefluss und einen ruhigen Geist auszudehnen.

Der Yogaworkshop beinhaltet Asanas in allen Komponenten:

- beruhigende Vorwärtsbeugen
- selbstwertstärkende Standpositionen
- Feuer entfachende Rückbeugen
- geist-klärende Umkehrhaltungen
- harmonisierende Twists

Weitere wichtige Teilnehmerinformationen

zu dem Workshop: „Yoga Vertiefungskurs Asanapraxis mit Gabriele Erdmann“

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung (Sportkleidung) im Zwiebellook

Dicke Socken, persönliche Yogaprops, wie Du möchtest

Verpflegung

Inkl.: Wasser (mit/ohne Kohlensäure), Tee, Kaffee

Snacks - Mitteilung, wenn Unverträglichkeiten, Allergien vorhanden sind!

Exkl.: Mittagsessen

Seid herzlich Willkommen.

Namasté Mariele