

Workshop für Anfänger/innen und wenig Geübte

triniyoga



Samstag, den 10. März 2012 – triniyoga Studio
Gagernstraße 10, Darmstadt, 14:00 – 18:00 Uhr, EUR 50,-

Workshop für Anfänger/innen und wenig Geübte – Der ideale Einstieg in reguläre Kurse und zum Kennenlernen

Du lernst

- Die Basis des Yoga kennen
- Die wichtigsten Yogahaltungen
- Das Prinzip der Atmung / die richtige Atemtechnik
- Basis-Erwärmung
- Sonnengrüße
- die Basis-Asanas im Stand und am Boden
- Die Technik, um die Stabilität und Balance zu halten
- Mit der erlernten Technik das Üben der Asanas (Haltungen) zu erleichtern
- Die Beweglichkeit aus der eigenen Kraft zu entwickeln

Workshop mit Huong

Der Workshop ist deshalb ideal für den Einstieg und die Vorbereitung auf den Besuch von regulären Yoga-Klassen



Begrenze Teilnehmerzahl

Eine Kursteilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Eine kostenlose Absage der Teilnahme bis zu 2 Tagen vor Kursbeginn ist möglich; danach wird die volle Kursgebühr erhoben.

Studenten, Schüler, triniyoga-Mitglieder erhalten 10% Ermäßigung

Anmeldung: info@triniyoga.de oder info@yoganirodha.de

Bezahlung in bar vor Beginn des Workshops oder vorab per Überweisung an:

Thoai Huong Hoang

Bank DKB - BLZ 12030000 – Konto 17913070

Der Workshop soll

- Die Freude am Experimentieren und den Spaß an Yoga wecken
 - Eine individuellen Yogapraxis, in der Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert und gefördert werden erarbeiten
- Nach diesem Workshop bist du in der Lage mit Sicherheit Yoga zu üben und die Verletzung zu vermeiden. Yoga wird dir dadurch viel mehr Freude machen.

Die Asanas bauen aufeinander auf.

Für alle Übungen werden einfache und schwierige Varianten gezeigt, sodass jede(r) die für sie/ihn passende Variante wählen kann, um jeweils im ganz persönlichen Grenzbereich zu arbeiten.