



YOGAWORKSHOP

24.9 – 26.9.2021

1220, Lobaugasse 17

Freitag	14.00 – 18.00
Samstag	9.00 – 12.00
Sonntag	14.00 – 17.00
	9.00 – 12.00
	14.00 – 16.00

An diesem Wochenende werden wir uns die Asanas der 1. Serie bis Navasana (Boot) detailliert ansehen und üben. Zu allen Positionen werden auch Alternativen für jene TeilnehmerInnen gezeigt, die sich mit der korrekten Variante anfangs noch schwer tun.

Fortgeschrittene Yogis können hier ihre Praxis vertiefen und weitere Asanas kennenlernen. Den Handstand werden wir auch üben.

Wir tauchen in die Yogaphilosophie (8 Glieder) ein und nehmen uns Zeit für einen weiteren wichtigen Aspekt, Ernährung und Yoga.

Außerdem werden wir uns gegenseitig etwas Gutes tun und paarweise einfache Techniken der Thaimassage kennenlernen, eventuell auch Barfußshiatsu.

Ziel dieses Workshops ist, die ganze 1. Serie, abgestimmt auf deine eigenen Möglichkeiten **in deinem Rhythmus**, in der Yogastunde oder zu Hause zu praktizieren.

Samstag, Sonntag gibt es ein leichtes, gesundes Mittagessen.

Der Kurs besteht aus 5 Einheiten zu insgesamt 15 Stunden.

Kosten € 250,--

Ich freue mich auf euch !

Verbindliche Anmeldung: Email an geraldine.honetz@inode.at
Überweisung oder Barzahlung im Studio des Workshop Betrages bis Mitte September 2021
Bank Austria, Geraldine Honetz; IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331