

Workshop - Yoga für zu Hause 2

triniyoga



Sonntag, den 04. März 2012 – triniyoga Studio
Gagernstraße 10, Darmstadt, 14:00 – 18:00 Uhr, EUR 50,-



Yoga für Zuhause und unterwegs

Schluss mit „Ich habe keine Zeit, ich muss heute länger arbeiten, ich bin auf einer Dienstreise, ich habe Urlaub...“. Yoga ist für jeden und man kann überall praktizieren.

Für wann ist der Workshop geeignet?

Der Workshop ist für diejenige, die schon einige Yogastunden hinter sich haben. Er gilt als eine Ergänzung zum Unterricht im Studio mit einem Lehrer. Man kann mit der Erfahrung nach dem Workshop eine sinnvolle Praxis für zu Hause oder im Urlaub bzw. auf der Dienstreise machen.

Die Stellungen bzw. Sequenzen werden vorgestellt und geübt.
Nach diesem Workshop ist dein Yoga immer dabei, sei es im Wohnzimmer, im Büro oder auf Reisen.

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

Inhalt des Workshops:

Die Basis-Asanas/Stellungen im Yoga kennen wir alle und haben sie öfter in eine Klasse geübt. Aber sie alleine machen zu können, ist normalerweise nicht so einfach, weil wir nicht genau wissen:

- **Wie** wir anfangen sollten?
- **Welche** Reihenfolge richtig ist?
- **Gibt es** eine feste Reihenfolge oder kann man sie ändern/wechseln?
- **Wie** können wir unsere Praxis am besten beenden, ohne Kopfschmerzen oder komisches Gefühle zu bekommen?
- **Wie lange** brauchen wir für eine Praxis?
 - **Lohnt es sich**, nur 10-15min. zu praktizieren?
 - **Sollen** wir morgens früh oder abends praktizieren?
 - **Wie** können wir die Verletzungsgefahr vermeiden?
 - **Usw...**

Die o.g. Fragen werden im Rahmen des Workshops geklärt.

Je nach Körperbegrenzung und Erfahrung mit Yoga kann man eine passende Konzeptstunde für sich erstellen und zu Hause weiter üben.

Workshop mit Huong

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.