

## ALLE **WORKSHOPS** FINDEN AM **SAMSTAG** VON **10:00 UHR BIS 12:00 UHR** STATT

Alle Termine können einzeln gebucht werden.

Ein Termin kostet 28,- €

### **25.1.25**

#### **ADHO MUKHA SVANASANA – DER HUND MIT DEM GESICHT NACH UNTEN**

Immer wieder gibt es Schwierigkeiten, Arme, Schultern und Rumpf so auszurichten, dass die Haltung wirklich stabil und mühelos wird.

In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit dem herabschauenden Hund sowie der anatomisch korrekten Ausrichtung beschäftigen.

Wir werden Adho Mukha Svanasana mit ausgewählten Hilfsmitteln und in Partnerhaltung üben.

Mit Bausteinübungen und ausgewählten Asanas werden wir uns intensiv vorbereiten.

### **22.2.25**

#### **YOGA FÜR SCHULTERN UND NACKEN**

Du lernst durch Yoga, Verspannungen im Schulter- Nackenbereich zu lösen. Wir werden die Muskulatur mobilisieren, dehnen, kräftigen und entspannen.

### **29.3.25**

#### **DIE VERBINDUNG VON REGERNATIVER UND AKTIVER PRAXIS**

Wir werden in diesem Workshop die regenerative Übungspraxis mit der aktiven Übungspraxis verbinden.

Ausgewählte Körperbereiche werden in der passiven wie auch in der aktiven Praxis bewusst entspannt.

---

Hast du Fragen zu den einzelnen Terminen?

Melde dich gerne, ich freue mich von dir zu hören!