

Yoga spezial – alle levels



“Let's do the Twist”



21. November 10.30 – 12.30 Uhr

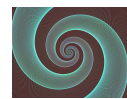
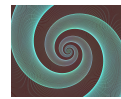
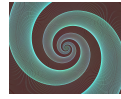
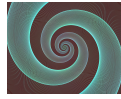
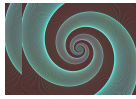
25 € oder auf Zentrumskarte mit Zuzahlung

Anmeldung erforderlich!

Ob liegend, sitzend oder stehend:

Drehungen sind kostbare Positionen, die uns sehr in unsere Mitte führen.

Wir lernen uns stabil in unserem Zentrum zu verankern, so dass keine Strukturen – am wenigsten der Rücken – unter der Drehaktion leiden. Eine stabile Ausrichtung ermöglicht das Drehen um die Zentralachse herum und das Herz wird sprichwörtlich nach vorn ausgerichtet.



Drehungen machen uns nicht nur unsere zentrale stabilisierende Muskulatur zugänglich, sondern sind auch sehr reinigend und klärend und bereiten auf viele andere Asanas z.B. tiefere Rückbeugen vor und gleichen aus.

Was im Yogaunterricht häufig zu kurz kommt findet in diesem workshop Raum. Ein achtsames Praktizieren ermöglicht den Zugang zu inneren Ressourcen.

Liegend, sitzend und stehend arbeiten wir uns zum gedrehten Dreieck vor und erforschen die Energetik dieser besonderen oft verkannten Asana und natürlich aller vorangegangenen Positionen.



Infos u. Anmeldung: Karin Franze

email: karin.franze@gmx.de

Tel. 0174-3277825

www.yoga-zentrum-heidelberg.com