

Kundalini Yoga Haltungs-Workshop „Finde deine Kraft“

Dieser Workshop gibt Dir die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis unseres Yoga, der Asanas und Bandhas zu entwickeln und praktisch zu erfahren, um so Deine eigene Yoga-Praxis zu bereichern.

Wir werden uns intensiv unserem Beckenboden widmen und ihn neu erleben. Dies wird Dich – verbunden mit verfeinertem Atem – viele Asanas neu/intensiver erfahren lassen. Wir werden gemeinsam ausprobieren, welche Abwandlungen wir bei Einschränkungen machen können. Dieser Workshop vermittelt zudem die physiologischen und energetischen Grundlagen, um so aus dem Yoga noch mehr Kraft zu schöpfen und Tiefe für uns zu gewinnen, so mit unserem Inneren in Einklang zu kommen.



Vertiefung deiner Praxis mit den Schwerpunkten:

- Physiologie des Yoga & Atem
- Asanas – korrekte Ausführung & Arbeiten mit der Schwerkraft
- Effektiver Einsatz von Bhandas & Atem
- Variationen für spezielle Situationen
- Kraftquellen
- Integration in den Alltag



Wann: am Samstag, den **26.11.2016 von 09 – 18Uhr**

Kosten: regulär 90,00 € / *Frühbucher 80,00 €
(* Anmeldung und Vorkasse bis 2 Wochen vor dem Termin: 11.11.2016)

Wo: Yogastudio Pavana
im Ökozentrum, Harsdorfer Str. 49, 39110 Magdeburg

verbindliche Anmeldung und Vorkasse bis spätestens zum **18.11.2016**

bei **Katrin Freund**
0170 / 7 380 475 oder
KatrinFreund@pavana.de

Details unter www.3ho.de / Service & Termine



oder bei Dr. Hari Har Singh

Tel.: 040 - 42 30 1115
HariHar@3ho.de

