

ASHTANGA YOGA



WORKSHOP MIT TOM RICHTER

4. Februar 2012, 8:30 – 12:00 Uhr

Wir erkunden gemeinsam grundlegende Techniken des Pranayama und tauchen danach tief in die Asana-Praxis ein.

In einer geführten Stunde üben wir ausgewählte Positionen der 1. Serie des Ashtanga Yoga und Rückbeugen, welche die Rückenmuskulatur stärken sowie Herzzentrum und Brustkorb öffnen. Dabei werden – basierend auf der korrekten Ausrichtung – Techniken für eine intensivere und bewusstere Praxis vermittelt.

Der Workshop eignet sich für alle, die neue Aspekte in ihrer Yoga-Praxis erfahren möchten – egal, ob Ihr Euch als Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene fühlt.

Tom ist seit vielen Jahren fest in der Tradition des Ashtanga Yoga verwurzelt. Eine intensive eigene Yogapraxis bildet die Grundlage für seinen Yogaunterricht, in dem er mit dem Üben die für ihn ideale Praxis findet - je nach individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten. Er freut sich, seine Erfahrungen mit Euch zu teilen.

Wo: Ashtanga Yoga Dresden (Aufgang B – 4. Etage)

Kosten: 40 €, mit AYD-Ticket 35 €

