

## Ashtanga-Yoga Workshop mit Arlena



**Programm:** Dieser Workshop vermittelt **allgemeine Grundsätze und Ziele im Yoga**

- Entspannung - „Das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“
- Erhöhung von Körpergefühl- und Körperwahrnehmung
- Erhöhung des Bewusstseins, verbunden mit verstärkter Reflexion und dem Ziel der Kontrolle des Geistes
- Pranayama (Atmung, Atemkontrolle, Atemübungen) und die Wirkweise auf das vegetative Nervensystem und den Geist
- Stress (Eustress, Distress) und die Auswirkung auf das vegetative Nervensystem und den Geist

**Im Speziellen** erhältst du einen Einblick in die Grundlagen des **Ashtanga Yoga**: Atmung (prāṇāyāma), Körpermitte-Arbeit (bandha-s), Blickpunkte (drṣṭi-s) und Körperhaltungen (āsana-s).

Der Workshop beginnt mit einem kleinen theoretischen Teil über die Geschichte und das System des Ashtanga Yoga, gefolgt von einer Meditation und detailliert besprochenen Körperhaltungen. Eine Abschlussentspannung rundet den Workshop ab. Am Ende ist selbstverständlich noch Zeit für Fragen.

**Termin: Sonntag, den 13.07.2019 von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Preis:** 25 Euro

**Mitbringen:** Du brauchst nichts weiter mitzubringen als bequeme Kleidung

Bitte iss ca. 2 Stunden vorher keine schweren Mahlzeiten

**Info:** [info@yogawirkt.de](mailto:info@yogawirkt.de) oder Michael Lehmann: 0177 - 888 333 9

**Anmeldung:** Per Überweisung auf nachstehendes Konto:

yogawirkt GmbH

Sparkasse Bielefeld

**IBAN: DE02 4805 0161 0044 1934 49**

**Anmeldeschluss: 23.05.**

Sei dabei, wir freuen uns auf dein Kommen!

Dein yogawirkt-Team