



25.02.2023

!Ashtanga Yoga Mini Workshop!

Ein Vormittag mit

- *Yoga Asanas*

traditionell durchgezählte Ashtanga Yoga 1. Serie bis Navasana (die Abfolge sollte bis Janusirsasana A halbwegs bekannt sein)

- *Atemübungen*

Erklärung der Atemtechnik im Ashtanga Yoga und weitere Atemübungen und deren Wirkung

Pause mit Frühstück

- *Yoga Philosophie und chanten*

Erklärung der Yamas und Niyamas (die ersten beiden Pfeiler des achtgliedrigen=ashtanga Pfades) und warum gerade diese beiden so wichtig sind/ chanten der Asana Namen und Shanti Mantra

Anmeldung bis 17.02.2023 über

info@ashtanga-yoga-innsbruck.at

Dauer 9h-14h / Kosten 35€

