



Prinzip Ausrichtung in Stehstellungen

Ausrichtung ist eines der wichtigsten Prinzipien im Yoga. Es sorgt nicht nur dafür, dass wir den maximalen Nutzen aus den Positionen ziehen, sondern auch dafür, dass wir uns keinen Schaden zufügen. Vor allem die Knie, der untere Rücken und die Schulter- und Nackenzone sind anfällig für Verletzungen. Wir werden uns deshalb in diesem Workshop genügend Zeit nehmen um komplexere Stehstellungen (z.B. Krieger I, Dreieck, etc.) im Detail anzuschauen.

Da wir eine kleine Gruppe sein werden, kann ich auf individuelle Wünsche der Teilnehmenden eingehen und Positionen individuell anpassen. Dieser Workshop ist für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Zeit: Sonntag, 7. Dezember, 11.00 bis 14.00

Kosten: 60 CHF

Minimum 4, Maximum 8 Teilnehmer

Anmeldung: 078 878 22 11 oder stefan.faust@inhouseyoga.ch

Anmeldungen sind verbindlich, wenn sie nicht bis 72h vorher abgesagt werden. Danke für euer Verständnis.

yogastudioanker

Dienerstrasse 12, 8004 Zürich.

Mehr Infos und Stundenplan unter www.yoga-anker.ch

Anmeldung info@yoga-anker.ch oder 078 764 17 63