ANDREA ZACH ● YOGA

YOGA WOCHENENDE

Informationen zum Inhalt

ANDREA ZACH I YOGALEHRERIN I DIPL. MATHEMATIKERIN

SIE ERFAHREN IM SEMINAR ETWAS ÜBER

YOGA
-lernen, -verstehen
und -üben
(Schwerpunkt)

THEORIE
zu Yoga in
Zusammenhang mit
Ayurveda

GESUNDHEIT
aus Yoga/ Ayurveda
Sicht

WER IST ANGESPROCHEN?

Sie beginnen gerade mit Yoga oder haben erste Übungserfahrung? Sie möchten einen gesunden Umgang mit sich und Ihrem Körper (weiter)entwickeln? Auf dynamische Yoga - Abläufe und akrobatische oder spektakuläre Haltungen verzichten Sie bewusst- zu Gunsten einer achtsamen Verfeinerung Ihrer Wahrnehmung?
Dann sind Sie richtig.

DAS DÜRFEN SIE EWARTEN

Mir ist wichtig, dass Sie das, was Sie auf der Yogamatte tun, fühlen und verstehen können. Ich erläutere daher u.a. morphologische Hintergründe. Sie lernen Kriterien kennen, anhand derer Sie Yogahaltungen (Asanas) auf achtsame, anatomisch gesunde Weise ausführen. Indem Sie jeweils in einer Yogahaltung verweilen, findet Ihr Nervensystem Ruhe, Zeit und Raum, mit Ihrer eigenen Situation und Ihren individuellen Bewegungsmustern umzugehen. So schaffen Sie Freiheit in Ihren Gelenken und Ihre verspannten Gegenden können loslassen. Mental als auch körperlich erfolgt zunehmend Regeneration.

ANDREA ZACH ● YOGA

YOGAMATERIAL

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und (warme) Socken (- für Übungen im Liegen) mit.
Sie erhalten weiteres Yoga Material von mir.
Falls Sie eine eigene (rutschfeste) Matte oder weiteres Material besitzen, dürfen Sie es gerne mitbringen.
In dem Fall freue ich mich über eine kurze Information.

KONTAKT

Andrea Zach
Dipl. Mathematikerin
Yogalehrerin (YF), BDY Mitglied, KK Zertifikat
www.andreazach.de
info@andreazach.de
+49-89-69359940/ +49-(0)174-6716467