

Sonntagsworkshop: Technik der Asanas

mit Remo Soland für alle Interessierten

26. August 2018

Ort

Zentrum für Bewegung, ZeB
Bahnhofstrasse 24
8800 Thalwil

Leitung

Remo Soland, dipl. Yogalehrer
YCH, Erwachsenenbildner SVEB I,
Kulturwissenschaftler MA

Dauer 5h

Sonntag: 9:30 h bis 15 h
inkl. 30 Min. Mittagspause,
d.h. total 5 h Kurs

Teilnehmende

Für alle Interessierten
Mindestteilnehmerzahl: 10

Kosten

CHF 125.-

Anmeldung

sekretariat@lotosyoga.ch,
Tel. 061 271 40 86

Rücktrittsbedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich.
Bei einem Rücktritt, werden bis zwei
Wochen vor dem Kurs 50% der
Kurskosten verrechnet, nachher die
gesamten Kurskosten.



Programm vom Sonntagsworkshop (5h)

Traditioneller Yoga nach Robert Cottet: 2h
Technikworkshop: 3h

Nach einer verinnerlichteten Asana-Sequenz, besprechen und üben wir anatomisch korrekte Herangehensweisen an die Asanas, was allgemein zu mehr Beweglichkeit aber auch zu mehr Sicherheit und Stabilität führen soll.

Anhand vieler praktischer Methoden, welche zeigen, wie der Rücken geschont und gleichzeitig gestärkt werden kann, ergeben sich Inspirationen für eine achtsamere und verfeinerte Yogapraxis.

Teilnehmende können gerne Fragen zu bestimmten Asanas vorbereiten und einbringen.

Das Ziel des Workshops ist es, auch intensive Asanas, verbunden mit bewusster Atemführung, den eigenen Möglichkeiten entsprechend und gelenkschonend einzurichten.