

Asanakonzepte - Kompetenz und Kunst

mit Anita Burkhart-Röser (Yogaweg)



Workshops zur Erfahrung der Essenz einer Asana und Tiefenstruktur der Haltungen, Entwicklungsprozesse von einfachen zu außergewöhnlichen Varianten, anatomische Grundlagen, sinnvolle Lehrschritte, exakte Ansagen zur Durchführung, Absicht und die Wirkungen, Dynamik und Statik, Prinzipien von Vereinfachungen und Verstärkung verstehen, die Kunst eine Asana anzupassen und Prana zu fördern.

Termine 2017 Asana – Kompetenz und Kunst Weiterbildung für Yogaübende

28. Januar

Asana - kluge Vorbereitung für Pranayama, Bewusstwerden und Öffnung der Atemräume

24. Juni

Asana - sinnvolle Grundlage für die Meditation - vorbereitende Übungen zum Sitzen und Rückenkraft

23. September

Asana - Bedeutung von Körperpunkten in der Asanapraxis

02. Dezember

Asana - Asanapraxis und philosophische Ideen ein besonderes Zusammenspiel

Jeweils von 14 Uhr bis 18 Uhr, Kosten 50 €
im YogaRaum, Im Schulzengarten11, 69151 Neckargemünd

Anmeldung bei Anita Burkhart-Röser, 017439108 oder Email a.burkhart-roeser@web.de