

ARMBALANCEN WORKSHOP

Sonntag 15.4. um 10:00-12:00 Uhr
im NELKE.EINS Pop-up Yogaraum

LEARN TO FLY

Der Moment, wenn deine Füße vom Boden abheben, dein Körper allein auf deinen Händen balanciert ... dieses Gefühl ist besonders, befreiend, braucht und macht Mut. Bakasana (die Krähe/ Crow Pose), eine beliebte Armbalance, die einem öfter im Yoga-Unterricht begegnet. In diesem Workshop tauchen wir tiefer ein mit etwas Theorie, um uns dann in der Praxis dieser Asana Schritt für Schritt zu nähern. Wir probieren verschiedene Varianten aus und integrieren diese in einen dynamischen Flow.

Der Workshop richtet sich an alle, die bereits Yogaerfahrung haben.

Armbalancen sind eine wunderbare Gelegenheit, Geduld mit sich selbst, Achtsamkeit, aber auch Fokus und Konzentration zu üben und seine körperlichen und mentalen Grenzen kennenzulernen. Ich freue mich auf alle, die darauf neugierig sind :)

Der Workshop ist auf 7 Teilnehmern begrenzt und findet in Person im NELKE.EINS Pop-up Yogaraum statt (Nelkenstraße 1, 82362 Weilheim). Bitte vorher anmelden unter info@soulmovement-yoga.de

Investition: 32 EUR pro Person

Mehr Infos über mich & Yoga findet ihr hier:
www.soulmovement-yoga.de oder instagram:
[soul.movement.yoga](https://www.instagram.com/soul.movement.yoga)

Ich freu mich auf dich und euch, eure Ines