



## Workshop - Special:

# Alignement und Props

Die richtige Ausrichtung mit Hilfsmitteln

Samstag, 08. Juni 2024 - 15:00 – 17:00 h

Beitrag: 29,00 €

**Anmeldung bis Dienstag 04.06.2024 per E-Mail: [yoga@yoguna.de](mailto:yoga@yoguna.de) oder über Momoyoga**

Puh, manchmal ist es ganz schön viel, die Ausrichtung in einer Asana (Haltung) so zu finden, dass Du die gewünschte Leichtigkeit dennoch empfindest. Die innere sowie äußere Ausrichtung zu fühlen, bewusst wahrzunehmen, ist auf der Matte wie auch im Leben oft ein spannender Prozess.

Wenn Du Deinen Körper verstehen lernst und ihn im Yoga bewusst ausrichtest, beugst Du nicht nur Verletzungen vor, sondern wirst einen ganz neuen Raum der Bewegung, Kraft und Freiheit spüren und somit der Stabilität und Leichtigkeit, den gewünschten Qualitäten einer Asana, einen Platz einräumen können.

In diesem Workshop werden wir uns mit Neugier und diversen Hilfsmitteln in unterschiedliche Asanas begeben, um in die richtige Ausrichtung hinein zu spüren und unsere Wahrnehmung und das Körpergefühl gleichzeitig zu schulen. Vielleicht nimmst Du Hilfsmittel in Zukunft anders, eher als „Freunde“ war.

Ich freue mich auf Dich!!

*Deine Gundī*

- Namasté -

---

### YOGUNA

Inhaberin Gundula Augustin  
Nindorfer Straße 10  
21641 Apensen

Tel.: +49 (0)163 690 1800  
Email: [yoga@yoguna.de](mailto:yoga@yoguna.de)

Bankverbindung: Kreissparkasse Stade  
IBAN: DE32 2415 1116 0000 2504 98  
BIC: NOLADE21STK  
Ust.-Nr.: DE 255 982 467