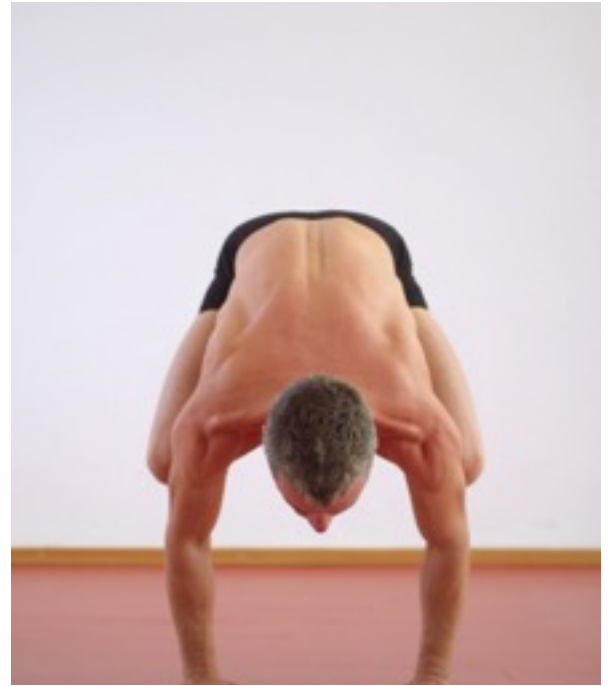


Armbalancen - Jenseits von Hoffnung und Furcht mit Detlev Alexander



Hoffnung und Furcht sind zwei große Hindernisse, die es uns erschweren, unsere innere Gutheit und unser Potenzial zu erfahren. Anstelle diese Hindernisse vermeiden oder loswerden zu wollen, können wir uns ihnen zuwenden und direkt in sie hineingehen. Achtsamkeit und Freundlichkeit sind dabei wichtige unterstützende Werkzeuge, um auf unseren Körper sowie unser Herz zu hören.

In diesem Workshop werden wir die Empfindungen und die Intelligenz in unserer Körpermitte entfachen. Wir lernen, wie unsere Körperhaltung durch das Zusammenspiel von Füßen, Beinen, Körperzentrum und Schulterblättern unterstützt wird. Ein Schlüsselement in Armbalancen sind unsere Hüften, die wir sanft öffnen und dehnen werden. Darüber hinaus erlernen wir spielerisch unterschiedliche Wege kennen, um mit angemessener Anstrengung und Kraft in Armbalancen zu gelangen. Wissen, Geduld, Vertrauen und Leichtigkeit in unserer Praxis wird entstehen.

Detlev unterrichtet seit über zehn Jahren Vinyasa Yoga. Ausgebildet bei OM yoga lehrt er auf eine kreative Art und Weise und verbindet Präzision mit Achtsamkeit. Er Co-leitet die Vinyasa-Yogalehrerausbildung bei Yoga Sky Berlin und lehrt Workshops und Retreats. www.sunrise-yoga.de

Samstag, 11. März 2017, 14 - 17 Uhr

Preis: 70.- (120.- für beide Specials mit Detlev Alexander)

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket