

YOGA & SPIRALDYNAMIK®



YOGA & SPIRALDYNAMIK®

Daten und Thema

- Sonntag, 14.01.2024 – Standhaltung: Becken & Kopf
Sonntag, 04.02.2024 – Standhaltung: Stabile Beinachse
Sonntag, 03.03.2024 – Hüftöffner
Sonntag, 07.04.2024 – Wirbelsäulen-Drehung
Sonntag, 12.05.2024 – Armgestützte Haltungen
Sonntag, 02.06.2024 – Vorbeugen
Sonntag, 07.07.2024 – Rückbeugen

Die Kurse richten sich an alle Anatomie wissensdurstige Yogis und Yoginis. Es spielt keine Rolle, ob du Anfänger/Mittelstufe/Fortgeschritten oder Teacher bist. Im Fokus liegt die präzise Ausführung der Asanas, im Sinne einer langjährigen verletzungsfreien Yoga Praxis.

Programm

- 09.00–09.30 Uhr: Anatomie Theorie
09.30–10.10 Uhr: Asanas (spezifisch dem jeweiligen Thema entsprechend)
10.10–10.30 Uhr: Integration der Asanas in einen Flow und Schlussentspannung
10.30–11.00 Uhr: gemeinsamer Austausch bei Tee/Kaffee und Frühstück im Glas*

Preis

pro Tag und Person: CHF 45.– (inkl. Frühstück)

Kursleiterin

Karin Engeli; Yogalehrerin, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced

Kursort

Club Silbando, Saal 3
Förrlibuckstasse 62
8005 Zürich

Anmeldung

076 378 73 17 oder
ein.engel@icloud.com



*selbstgemacht, alles Bio, vegan und glutenfrei

Ingredienzien: Chiasamen, Haferflocken (glutenfrei), Kokosmilch Yogurt, Hafermilch, Sonnenblumenkernen, Sesam, Kokosflocken und frische saisonale Früchte