



Ashtanga Yoga im Botanischen Garten

In dem Workshop werden die Grundlagen der Philosophie und Ashtanga-Yoga-Praxis vermittelt. Die Ashtanga-Yoga Sonnengröße werden erlernt sowie die fundamentalen Asanas (Körperhaltungen) unter Berücksichtigung der Atmung. Inhalt: Ujjayi Pranayama (bewusste Atemkontrolle), Bandhas (Energienlenkung aus der Körpermitte), Sonnengruß A+B im Detail, Fundamentale Asanas (korrekte Ausrichtung), Entspannung + Philosophie.

Ihr braucht lediglich eine Matte, bequeme Kleidung und Lust, sich auf eine morgendliche Yogasession einzulassen.

WANN: Samstag, den 03.08.2019, von 09:00 bis 11:30 Uhr statt. Der Anmeldeschluss ist der 25.07.2019.

WO: Botanischer Garten, Düsseldorf, der genaue Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Leitung: Silke Hurtz, Ashtanga -Yoga-Lehrerin aus Düsseldorf, nähere Infos: www.ashtanga-yoga-duesseldorf.de.

Anmeldung / Kontakt
Studierendenwerk Düsseldorf
Kamila Chlebnikow / Karin Kwak
Tel. 0211 81-15083
kultur@stw-d.de
www.stw-d.de/kult

Photo: Marcus Oberländer

Kostenlos!