



yoga

refresher - laboratorium

live und online per zoom

26. / 27. november 2022
28. / 29. januar 2023

samstag 14 – 18.30 sonntag 9 - 13.30

auffrischen - vertiefen - neu entdecken - erkunden - spüren - austauschen

diese im sinne eines laboratoriums gestalteten wochenenden richten sich ausschließlich an absolvent/inn/en einer unserer yogaausbildungen. (200+, medical yoga 300)

die termine sind inhaltlich unabhängig, sie können einzeln gebucht werden.

aus dem inhalt: vorbereitende übungen und sequenzen für asanas u.a. aus dem pool der neuromobility und neuroimagination, atemvariationen in der asanapraxis, bewußte augen und zungenbewegungen, asanavariationen, regenerative praxis, atemführung und pranayama ...

kosten:

pro wochenende: € 162.- inkl mwst

teilnehmerzahl: live max 22

anmeldung ekke@spiraldynamik-yoga.at

bankverbindung iban: AT33 2040 4015 0050 0611 bic: SBGSAT2SXXX