

ASHTANGA YOGA



EINFÜHRUNGSWORKSHOP

mit Kim Sternemann

Sa, 18. März 2017
14:00 - 16:00 Uhr

Studio für Personal Training,
360 Movement · Indoor / Outdoor
in der Orangerie im Schloss Benrath
Urdenbacher Allee 6 · 40593 Düsseldorf
info@mobrix.de · Monika Brix 0172 5193200

MOBRIX
PERSONAL TRAINING · 360° MOVEMENT

www.mobrix.de

ASHTANGA YOGA

WAS

Ashtanga Yoga ist die älteste Form des Hatha Yoga und die erste zu praktizierende Serie heißt wörtlich übersetzt „Therapie von Krankheit“. Behutsam erlernen Sie von einer erfahrenen Lehrerin Schritt für Schritt eine vorgegebene Übungsabfolge, die an die Atmung sowie Fokuspunkte gekoppelt wird. Dies geschieht **als Einzelunterricht in der Gruppe** und richtet sich individuell nach Ihrer körperlichen Konstitution, Alter oder derzeitiger Verfassung, anders als bei anderen Yoga Stilen. In diesem Workshop und den sich anschließenden Stunden (Freitags, 16h), wird dann Schritt für Schritt mit der Körperarbeit und den dazugehörigen „Basics“ begonnen. Dieser Workshop ist für Jedermann/Frau geeignet! Man benötigt weder Vorkenntnisse noch Beweglichkeit- **ein bisschen Mut etwas Neues auszuprobieren reicht völlig aus!**

WER

Kim Sternemann

Yogalehrerin, ILP Coach und psychologische Beraterin. Gemeinsam mit ihrem Mann hält sie Vorträge und Workshops in ganz Europa und arbeitet fleißig daran das Bewusstsein der Menschen wieder auf Kurs zu bringen, wenn es darum geht Motivation, Leidenschaft und Tatkraft zu entwickeln. Mit dem Studium über ayurvedische Gesundheitslehre rundet sie ihr Angebot ab und kann Menschen ganz individuell betreuen.

Als Expertin auf diesem Gebiet sind wir überglücklich, Ihnen die Möglichkeit anzubieten, Kim im Rahmen dieses Workshops live zu erleben

WIE

Anmeldung bei MOBRIX

Der Teilnahme kostet 38,-€ . Wir bitten um schriftliche Anmeldung unter info@mobrix.de oder über Facebook. Die Plätze sind limitiert.