

21. April 2018



# Yoga

ist die begegnung mit dir selbst

workshop

Samstag, 11.00 – 13.30Uhr

*Drehungen & Rückstreckungen*

Frühjahr begrüßen, eigene Übungspraxis vertiefen

yogainmoabit.de

Bandelstr. 22, 10559 Berlin Moabit

Ha = Sonne, Tha = Mond; Yoga von jui = verbinden/vereinen;

Workshop: 25,- €

1 Jahr Iyengar Yoga Praxis erwünscht

Rückstreckungen dehnen die gesamte Körpervorderseite und schaffen den Organen Raum. Besonders Herz und Lunge werden aktiviert, blockierte Emotionen können sich lösen. Drehungen wringen die Organe und haben so eine reinigende Wirkung. Der Sequenzaufbau, von der Iyengar Familie immer wieder modifiziert, entlässt dich voller Energie & Zuversicht zurück in den Alltag. Mindestens einjährige Yogapraxis. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung zum Schwitzen und Warmhalten.

Anmeldung bei  
Anne Braucks:  
[abraucks@gmx.de](mailto:abraucks@gmx.de)  
Mobil 0172.8926553



---

Zertifizierte **IYENGAR®**Lehrerin

Asana = Körperstellung; Pranayama = Atemlenkung;