

Ashtanga Workshop Modul 1



Liebe Ashtangis

Bald ist es soweit!

Pünktlich zum Nikolaus werden wir uns gemeinsam die **Erste Serie** genauer anschauen.

Angefangen von den **Sonnengrüßen**, über die **Standsequenz** und die **einzelnen Asanas** der ersten Serie, bis hin zur **Schlussequenz** werden wir alles einmal mit Euch durchgehen.

Natürlich wollen wir auch, dass Ihr etwas mehr davon versteht, warum wir Ashtanga praktizieren.

Deswegen wird im Anschluss bei einem gemütlichen Tee auch auf die **Philosophie des Ashtangas** eingegangen.

Wenn ich von WIR spreche, dann meine ich mich (Sina) und meine Freundin und Yoga-Kollegin Susanne.

Gemeinsam können wir optimal auf Eure Fragen und Wünsche eingehen.

Wann?

Samstag den **07.12.19**

von **10:00-13:00 Uhr**

Teilnahmegebühr: 45 € p.P.

Wir freuen uns auf Euch!

Sina und Susanne