

YOGA-WEITERBILDUNG

THE ART OF SEQUENCING

5. Mai 2012 in Thun

Die Kunst eine Yogaabfolge zu kreieren oder eine vollständige Yogastunde aufzubauen ist ein kreativer Prozess. Wir geben in diesem Kurs theoretische Grundlagen sowie Ideen und Impulse in praktischer Körpererfahrung. Der Fokus liegt in der praktischen "Yogaarbeit".

THEMENSCHWERPUNKTE:

- Konzept Vinyasa Krama
- Prinzipien zur Strukturierung und Sequenzierung der Yogaflows
- Rituelier Bogen und peak - Beginn, Mitte, Ende
- Basisprinzipien der Ausrichtung

KURLSLEITUNG/ASSISTENZ

Claudia Eva Reinig und Sibylle Beer

ANMELDUNG & INFO

www.YogaInspiration.ch, claudia@yogainspiration.ch

Sibylle fon 079-6547075

ORT: Bewegungsraum, Rampenstrasse 1, 3600 Thun

UHRZEIT: 10.15 - 17.45 Uhr

PREIS: CHF 220 inkl. Kursmaterial

