

# EINFÜHRUNG BASIS 2 LEVEL

**SONNTAG 26.10.2008**

**SONNTAG 23.11.2008**

**11:30-14 Uhr 35 Euro**

**Ihr wollt in Eurer Yoga Praxis ein Stück weiter kommen und übt bereits in der Basis 1 Klasse?**

Dann bietet Euch diese detaillierte Einführung in das Basis 2 Level eine wunderbare Grundlage die Übungen zu vertiefen und neue Asanas zu erlernen. Ein Wechsel in die Basis 2 Kurse ist danach sehr leicht .

## **ABLAUF**

Wir beginnen zunächst mit Pranayama und erweitern die Atemübung.

Dann üben wir den korrekten Sonnengruß B.

Anschließend gehen wir zügig durch die bereits bekannten Standhaltungen, um Wärme und Dehnung aufzubauen und wenden uns ausführlich den Sitzpositionen bis Navasana zu.

Es wird genügend Zeit sein persönliche Fragen zu Übungen zu stellen und Schwerpunkte in der eigenen Praxis zu setzen.



## **TEILNEHMER**

4-10

Reservierung bei Zahlungseingang bis spätestens 3 Tage vor dem Workshop.

## **LEVEL**

Basis 1 Level

## **WORKSHOPLEITERIN**

Simone Picha

BDY/IHK Yogalehrerin



**ginger up**

yoga health & life club

Agrippinawerft 10 50678 Köln

info@gingerup.de www.gingerup.de tel 0221-9980860