

DARBY 3 TAGE

24.-26. JUNI 2011

Freitag, den 24. Juni

18:30-21h

Samstag, den 25. Juni

10-12:30h und 14:30-17h

Sonntag, den 26. Juni

8:30-11h und 12:30-15h



Darby unterrichtet auch dieses Jahr wieder einen 3 Tage Workshop bei uns!

Wir lernen auf den Körper zu hören, durch kleine Detailveränderungen die neuen Möglichkeiten unseres Körpers in dem Asana zu beobachten und die Leichtigkeit in den Übungen zu entdecken.

In diesem Workshop erforschen wir die grundlegenden Prinzipien:

der Vorbeugen

der inneren zentrierenden Kraft der Seitdrehungen

und der Rückbeugen.

Mit einem Fokus auf die Körperausrichtung („alignment“) und die Atmung ermöglicht Darby Dir einen ersten Ausblick auf das, was Dein Körper schon imstande ist, zu tun! Durch seine eigene 30-jährige Ashtanga-Praxis und lange Unterrichtserfahrung schöpft er aus tiefer Kenntnis des Körpers und kennt die Wege dies sehr eingänglich zu vermitteln.



FREITAG 18:30 - 21 Uhr

Die Basis.

Atmung und Standfestigkeit.

SAMSTAG 10-12:30 Uhr

Die Serie wird mit Schwerpunkt auf die Vorbeugen vertieft: wie findest Du die richtige Länge in der Wirbelsäule und wie lernst Du den oft empfindlichen unteren Rücken zu schützen. Das Durchheben in den vinyasas ist ebenfalls Thema.

SAMSTAG 14:30 - 17 Uhr

Wie entwickle ich innere Kraft?

Darby macht durch anschauliche Übungen die Bandha fühlbar. Es ist Zeit für Fragen geplant.

SONNTAG 8:30-11 Uhr

Schwerpunkt der angesagten Klasse sind die Drehübungen im Stehen und im Sitzen. Sie beseitigen Nacken-, Schultern- und Rückensteifheit.

SONNTAG 12:30-15 Uhr

Die anregenden Rückbeugen werden in feinen Abstufungen mit einigen Schlüsselaufrichtungen sicher und leicht erlernbar.



1979 begann Darby direkt bei Pattabhi Jois in Mysore / Indien mit Ashtanga Yoga und blieb damals vier Jahre, um Ashtanga-Yoga von ihm zu lernen. Er ist von Pattabhi Jois zertifiziert, die ursprüngliche Ashtanga Yoga Methode zu lehren.

Kosten: 220 Euro

Reservierung ausschließlich durch Zahlungseingang

nur als kompletter Workshop buchbar

ginger up
yoga health & life club