

# MONDSERIE

NACH MATTHEW SWEENEY

## Sanftes Vinyasa Yoga für besondere Tage: Die Mondsequenz

Müde? Erschöpft? Verletzt? Oder irgendwie sonst gerade nicht gut drauf? Dann ist vielleicht diese Serie von Asanas genau das Richtige für Euch.

Der australische Ashtanga Yogalehrer Matthew Sweeney hat ursprünglich für Vollmond- und Neumondtage eine therapeutische Serie von Asanas entwickelt, in der besonders die Hüften, Leisten, der untere Rücken und die Bauchmuskulatur betont werden.

Entlastet werden die Schultern, die Nackenpartie und die Handgelenke.

Wir lernen die Abfolge dieser Asanareihe als Alternative zur traditionellen Ashtangayoga Praxis für besondere Tage kennen.

Teilnehmerzahl: maximal 15

Vorkenntnisse der ersten Serie des Ashtanga Yoga Systems sind erforderlich.

Kursleitung:

Dagmar Heise

(BDY/IHK Yoga-Lehrerin)



**SAMSTAG 29. November**

**14:00-16:30Uhr 35.-Euro**

# MONDSERIE

NACH MATTHEW SWEENEY

## Sanftes Vinyasa Yoga für besondere Tage: Die Mondsequenz

Müde? Erschöpft? Verletzt? Oder irgendwie sonst gerade nicht gut drauf? Dann ist vielleicht diese Serie von Asanas genau das Richtige für Euch.

Der australische Ashtanga Yogalehrer Matthew Sweeney hat ursprünglich für Vollmond- und Neumondtage eine therapeutische Serie von Asanas entwickelt, in der besonders die Hüften, Leisten, der untere Rücken und die Bauchmuskulatur betont werden. Entlastet werden die Schultern, die Nackenpartie und die Handgelenke.

Wir lernen die Abfolge dieser Asanareihe als Alternative zur traditionellen Ashtangayoga Praxis für besondere Tage kennen.

Teilnehmerzahl: maximal 15

Vorkenntnisse der ersten Serie des Ashtanga Yoga Systems sind erforderlich.

Kursleitung:  
Dagmar Heise  
(BDY/IHK Yoga-Lehrerin)



SAMSTAG 29. November

14:00-16:30Uhr 35.-Euro

# MONDSERIE

NACH MATTHEW SWEENEY

## Sanftes Vinyasa Yoga für besondere Tage: Die Mondsequenz

Müde? Erschöpft? Verletzt? Oder irgendwie sonst gerade nicht gut drauf? Dann ist vielleicht diese Serie von Asanas genau das Richtige für Euch.

Der australische Ashtanga Yogalehrer Matthew Sweeney hat ursprünglich für Vollmond- und Neumondtage eine therapeutische Serie von Asanas entwickelt, in der besonders die Hüften, Leisten, der untere Rücken und die Bauchmuskulatur betont werden. Entlastet werden die Schultern, die Nackenpartie und die Handgelenke.

Wir lernen die Abfolge dieser Asanareihe als Alternative zur traditionellen Ashtangayoga Praxis für besondere Tage kennen.

Teilnehmerzahl: maximal 15

Vorkenntnisse der ersten Serie des Ashtanga Yoga Systems sind erforderlich.

Kursleitung:  
Dagmar Heise  
(BDY/IHK Yoga-Lehrerin)



SAMSTAG 29. November

14:00-16:30Uhr 35.-Euro