

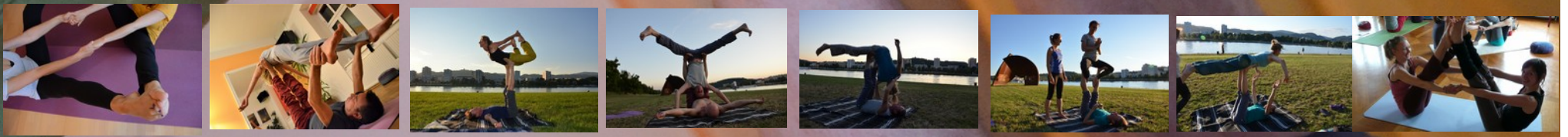
Acroyoga Nuad Thaiyoga Bodywork Partneryoga

Workshop for Beginners
mit Johannes Kaser

Samstag 28.04.2018
16:00 – 20:00

Ashtanga Yogastudio
Hauptplatz 4 Linz

Info und Anmeldung: johannes@feuerklang.at, 0699/128 938 00, www.feuerklang.at
Beitrag: 40 € - Sozialtarif auf Anfrage



**Acroyoga
Nuad Thai Yoga Bodywork
Partneryoga**

Workshop for Beginners mit Johannes Kaser
Samstag 28.04.2018 16:00 – 20:00; Ashtanga Yogastudio, Hauptplatz 4

In diesem Workshop werden Elemente aus Yoga, Partnerakrobatik und Nuad Thaiyoga Bodywork miteinander verwoben. Das kooperative Miteinander, der spielerische Zugang und der vertrauensvolle Umgang in der Gruppe unterstützen uns bei dieser Praxis.

- eine Erfahrung für mehr Körperbewusstsein, achtsames Miteinander und regenerierende Partnerarbeit -

Nach einem warm up tauchen wir in die Welt von Acro Yoga ein – von kraftvollen Haltungen, über „therapeutic flying Positions“ zu wohltuenden Dehnungen der Wirbelsäule, gilt es immer wieder das Gleichgewicht, neu zu finden; ein Balanceakt zwischen Kontrolle und vertrauensvoller Hingabe.

- das Gefühl dabei zu fliegen ist eine Erfahrung für sich -

In der abschließenden angeleiteten Nuad Thaiyoga Bodywork (passives Yoga) erleben wir tiefe Entspannung – durch Berührung, passivem Bewegen und Dehnen lockern sich Anspannungen und Blockaden; Du gelangst dabei in einen Zustand allgemeiner Regeneration.

- eine Wohltat für Körper, Geist und Seele -

Der Workshop richtet sich an Anfänger und leicht Fortgeschrittene – eine Grunderfahrung in Yoga ist von Vorteil aber nicht Voraussetzung; alles wird genau erklärt und jede/r wird dort abgeholt wo er/sie steht.

- entdecke dein Potential, komm vorbei und nimm deine Freunde mit!

Anmeldung bis 25.04.2018, Info: johannes@feuerklang.at, 0699/128 938 00, www.feuerklang.at
Beitrag: 40€ - soziale Ermäßigung auf Anfrage; bequeme Gymnastikkleidung (Baumwolle) und eine Decke bitte mitbringen.

Leitung: Johannes Kaser, Ausbildungen u.a.: ganzheitliche Tanz und Bewegungspädagogik, dipl. Yogalehrer, Nuad Thaiyoga

Begegnung Freude Bewegung