

EMBODIED YOGA 2010

mit Andy Wirz und Roxlyn Moret

Im Chronos Movement, Elisabethenstrasse 22 in Basel

Weitere Informationen www.chronosmovement.ch Tel. Beantworter 061 2726960

Datum: 2.-5. August 2010

Zeit: 18:00h-20:30h

Kosten: ganzer Kurs Fr. 220.- (2 Lehrkräfte)
Einzelstunden Fr. 50.-



Durch die optimale Yoga-Position können wir den Energiefluss im Körper besser fühlen. Ein Schwerpunkt ist die korrekte Stellung unserer Gelenke und ihre Unterstützung von allen unseren Körpersystemen wie Muskeln, Knochen Organen, Drüsen, Körperflüssigkeiten usw. Um die Asanas für alle Teilnehmenden zugänglich zu machen, verwenden wir Unterstützungshilfen wie Blöcke, Gurten, Decken etc. Wir werden mit der fundamentalen Atmung (Ujjayi-Atmung) arbeiten und dabei die „äussere Atmung“ und ihren Weg zur „inneren Atmung“ erforschen. Dieser Workshop ist eine Integration von jahrelanger Arbeit mit dem Body Mind Centering System (Bonnie Cohen) und Iyengar Yoga.



Anmeldung: Iyengar Yoga vom 2.-5. August 2010

Name.....Vorname.....

Strasse.....PLZ/Ort.....

Tel.....Unterschrift.....

Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine definitive Teilnahme am Kurs. Ich bin verpflichtet die Kurskosten zu zahlen. Das Chronos Movement Tanzstudio und die Kursleitung haften nicht für Unfall oder Diebstahl.

Anmeldung an: Katharina Adiecha Riehenstrasse 27, 4058 Basel