

Workshop
mit Denise

**Slow Vinyasa, Bandhas
& Pranayama**



Sonntag, 26.06.2011 – triniyoga Studio Darmstadt
15:30 bis 19:00 Uhr – 35 Euro

Slow Vinyasa

Im Slow Vinyasa werden die Asanas (Körperstellungen) länger als sonst gehalten. Bei der Dehnung des Körpers geht es vor allem um eine stabile Öffnung von Hüfte, Schulter und Wirbelsäule. Diese sind die Hauptstrukturen im Körper und ihre Öffnung befreit uns von den körperlichen Zwängen und ermöglicht unsere natürliche Bewegungsfreiheit. Wir öffnen den Körper um in ihn reinzuschauen.

Bandhas

Bandhas sind die Körperverschlüsse: Mula Bandha (Beckenboden), Nabhi Bandha (Bauchnabel), Uddiyana Bandha (Bauch), Jalandhara Bandha (Kehlkopf). Durch das Zusammenwirken der Bandhas mit dem Atem entsteht Festigkeit und Stabilität in der Körpermitte.

Pranayama

Im Pranayama geht es darum durch die Stille des Atems die Stille des Geistes zu „finden“. Wir werden, mit Hilfe von Atemtechniken wie Kapalabhati (Feueratmung) und Bastrika (Blasebalg), unsere Atemsäule aufbauen und verfeinern lernen.

Kursinhalte

- Slow Vinyasa Klasse
- Mula Bandha
- Nabhi Bandha
- Uddiyana Bandha
- Jalandhara Bandha
- Kapalabhati
- Bastrika
- Atemsäule
- Stille

Die Asanas bauen aufeinander auf.

Für alle Übungen werden einfache und schwierige Varianten gezeigt, sodass jede(r) die für sie/ihn passende Variante wählen kann, um jeweils im ganz persönlichen Grenzbereich zu arbeiten.

Anmeldung unter:

info@triniyoga.de
denise@tavayoga.de oder 0163-6315193

Bezahlung: in Bar vor Beginn des Workshops

Begrenzte Teilnehmerzahl;
Eine Kursteilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
Eine kostenlose Absage der Teilnahme bis 2 Tage vor Kursbeginn ist möglich, danach wird die volle Kursgebühr erhoben.

Studenten, Schüler, triniyoga-Mitglieder erhalten 10% Ermäßigung