



Ashtanga-Yoga Basiskursstunden mit Mag. Stefan A. Simon

Ashtanga Yoga – das kontinuierliche Fließen von einer Körperposition in die nächste, verbunden mit tiefer Atmung bewirkt die Entfaltung innerer Stärke, Flexibilität, Konzentration und Achtsamkeit.



Ashtanga Yoga, ist eine ganz präzise Abfolge von Körperstellungen, die durch dynamische und kraftvolle Bewegungselemente verbunden werden. Eine ganz spezielle tiefe Atemtechnik stellt das Fundament dieses Systems dar. Durch die Dynamik erreichen wir eine optimale Erwärmung des Körpers, die uns hilft, den Körper zu dehnen, zu reinigen und Sauerstoff in jede einzelne Zelle zu bringen.

Zielgruppe: Menschen aller Altersgruppen

Zielsetzung: Spaß, Förderung der Konzentration, der Koordination und Lernfähigkeit, der körperlichen wie geistigen Flexibilität, der inneren Ruhe und Gelassenheit, sowie von Stabilität und Stärke, Reduktion von Stress-Symptomen durch die tiefe Atemtechnik, der gesamte Körper erfährt eine Neuausrichtung, Einseitigkeiten werden ausgeglichen, ...

Zusammengefasst Gewinn von:

- körperlicher und geistiger Flexibilität
- Lebensfreude und Humor
- körperlich und geistigem Gleichgewicht
- Kraft, Ausdauer, Kondition, Koordination
- Ruhe und Gelassenheit
- Körperlich und geistiger Schönheit

Zeitdauer: 1,5 Stunden pro Einheit

Zeitraum: 11 Einheiten, zumindest 1x/Woche

Zahlung: 190 € pro Teilnehmer, Mindestteilnehmerzahl 6, maximal 10

*Ich freue mich auf ein bewegtes gemeinsames Üben.
Stefan A.*



Mag. Stefan A. Simon – 4S-Training
T: +43/699/18724637 # F: +43/699/48724637
E: s.simon@4s-training.com # www.4s-training.com

