

YOGA WORKSHOP

IM STIFT ST. FLORIAN

MIT BIRGIT PÖTL

KÖRPER - AUSRICHTUNG
UND FASZIEN IM YOGA

WWW.EASYYOGA.AT

WWW.BIRGIT.YOGA



5. MAI 2018
14:00 - 17:00 UHR
STIFTSTR. 1 | ST. FLORIAN
KOSTEN: 40€

Infos und Anmeldung

Sabine Haag

www.easyyoga.at

0676 / 96 34 274 | easyhaag@gmail.com

Anusara Yoga

Anusara Yoga ist besonders gut geeignet, um mit Yoga anzufangen, da es für alle zugänglich ist, technisch gut erklärt wird und von der ersten Stunde an Spaß macht. Es ist eine Form des Hatha Yoga mit präzisen Ausrichtungen und Anleitungen.

Faszien im Yoga

In diesem Workshop erarbeiten wir den Zusammenhang von Faszien und Yoga. Wie wende ich das biomechanische Wissen in Grund-Asanas wie Krieger, Dreieck, Planke u.s.w. an? Was nutzt die Aktivierung der inneren Core Linie? Warum ist eine neutrale Wirbelsäule der Ausgangspunkt für deine Praxis?

Diesen und vielen anderen Fragen werden wir in diesem Workshop nachgehen!

Die Lockerung und Entspannung wird aber nicht zu kurz kommen!

Eingeladen sind alle, die sich etwas Gutes tun wollen und Übungen und Wissenswertes für die eigene Yogapraxis suchen.

Birgit Pörtl

www.birgit.yoga
www.yoga-austria.info

E-RYT 500+ | Anusara Certified Yoga Teacher. Birgit ist Gründerin des Yogazentrum Mödling, des Magazins "yoga.ZEIT« und gibt ihr Wissen seit 2014 in der Sendung »Yoga-Magazin« des ORF sowie der Online Yogaplattform YogaMeHome weiter.