

## Zertifikat

Wir bestätigen

**Frau Susanne Peter**

die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar

**Beweglichkeit und Kraft  
vom 23. - 24. April 2016**

Intensive Vorbeugen und Drehungen - Das Anpassen von Asanas

In jedem Asana steckt eine Idee, eine Erfahrung, die wir auf allen Ebenen machen können. Wir wollten uns einige dieser Asanas anschauen und dabei intensiv auf Haltungen eingehen, die den Körper schließen, wie kurmasana, upavista konasana, oder drehen, wie trikonasana oder ardha matsyendrasana.

Ein weiteres Thema an diesem Wochenende befasste sich mit der Aussage von T. Krishnamacharya "Der Yoga sollte sich dem einzelnen Menschen anpassen und nicht der Mensch dem Yoga".

Anhand ausgewählter Asanas setzten wir diese Idee um.

Worauf nehmen wir Rücksicht? Wie kann der Stuhl eine Hilfe sein? Was darf verändert werden, was nicht, damit die Idee, die Erfahrung des Asanas weiter möglich ist?

Das Seminar umfasste insgesamt 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

München, den 24.04.16

  
Yoga Institut München GbR  
Altheimer Eck 2  
80331 München  
tel. 089-595 212  
www.yoga-institut.de

Katharina Kleinknecht  
Dozentin

  
Jonas Blitz & Alex Katzauer  
Leitung Yoga Institut München GbR