

Zertifikat

Wir bestätigen

Frau Susanne Peter

die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar

**Die Tradition von T. Krishnamacharya
vom 9. - 10. Mai 2015**

Üben und Verstehen

Die Praxis von Yoga soll eine Möglichkeit sein zu erfahren, was sich hinter dem Wort Yoga verbirgt. Um eine intensive und angepasste Praxis überhaupt erfahren zu können, brauchen wir Hintergrundwissen.

Zum Beispiel: Welche Asanas? Was ist der Zweck der Haltung? Wie soll geübt werden? Diesen und weiteren Fragen rund um das Thema "Asanas verstehend üben" widmeten wir uns in diesem Seminar. Um diesen Zustand zu erreichen, den uns Patanjali verspricht - "Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich" - bietet uns der Aufbau der Asanapraxis einen sehr wohl durchdachten Weg.

Das Seminar umfasste insgesamt 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

München, den 10.05.2015


Katharina Kleinknecht
Dozentin

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


Martina Reger
Leitung Yoga Institut München