

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


Katharina Kleinknecht
Dozentin

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


Jonas Blitz & Alex Katzauer
Leitung Yoga Institut München GbR