



Ahimsa Yoga Workshop

Sonntag 23.06.2019 - 10:00-13:00 Uhr

Ahimsa bedeutet Gewaltlosigkeit und bildet eines der obersten Prinzipien des Yoga. Gelebte *Ahimsa* Praxis ist ein Weg des Herzens, ein Weg der liebenden Hingabe. Dieser Workshop ist eine Einladung dem *Ahimsa* Aspekt in deiner Yogapraxis auf der Ebene von Körper und Geist zu erkunden, wodurch du eine neue und tiefere Perspektive auf deine *Asana* (Körperübung) Praxis bekommst.

Die Yogapraxis wird aus einer bunten Mischung von sanften und fordernden Flows mit dem Fokus auf Drehungen bestehen, welche deinen Körper in seiner Gesamtheit ansprechen und darauf abzielt das Bewegungsspektrum und die Kraft deines Körpers unter dem *Ahimsa* Aspekt zu erforschen.

Zusätzlich werden die Flows durch kleine *Sleeky* Bewegungen ergänzt, die dich inspirieren deine Körperwahrnehmung zu erweitern und es ermöglichen Verspannungen bis in die Tiefenmuskulatur sanft zu lösen. *Sleeky* Bewegung sind kleine achtsam-selbstgesteuerte Bewegungen, die bis in die Tiefenmuskulatur reichen.

Es wird eine kleine Einführung in die Anwendung der *Sleeky* Bewegungen und die *Ahimsa* Praxis geben mit der Möglichkeit für kleine Rückfragen. Wir schließen den Tag mit einer *Ahimsa* Meditation.

Für Beginner & Fortgeschrittene geeignet!



Ort: Yoga Balance Studio, Schwanallee 31, 35037 Marburg

Kostenpunkt: 40 € pro Person/ 35€ erm.

Information: nicole.yoga@gmx.de

Leitung: Nicole Ehlert

Yogalehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Diplom Pädagogin