



# Durchspringen und Umkehrhaltungen

mit Anna Rossow

Wir starten die morgenden mit sanften aber wirkungsvollen Kriya- und Pranayama Übungen, danach geht es im Mysore Stil weiter. Die Nachmittage geht es in die Technik des Durchspringend und zu den Details der Umkehrhaltungen, besonderer Fokus auf den Kopfstand und Schulterstand.

In diesen fünf Tagen erforschst Du die Herausforderungen des Ashtanga Yogas. Du verfeinerst und optimierst das, was Du schon kannst. Und für das, was Du noch nicht kannst, nimmst Du leichtere Modifikationen und Vorübungen mit, so dass Du einen genaueren Plan hast, wie Du die Schwierigkeiten endlich meistern kannst. Egal, ob Du also schon fortgeschritten bist und tiefer einsteigen willst, oder ob Ashtanga Yoga für Dich noch ziemliches Neuland ist.

Durchspringen Wenn Du mit Ashtanga Yoga erst begonnen hast, ist das Durchspringen vielleicht noch ein komplettes Mysterium für Dich. Bist Du schon länger dabei, klappt es vielleicht schon ganz gut, aber es ist noch Luft nach oben ... In diesem Workshop lernst Du Schritt-für-Schritt das Durchspringen so dass das Ganze für Deinen Körper und Deinen Verstand auch Sinn macht. Umkehrhaltungen Kopfstand, Schulterstand und Armbalancen. Übungen, Hilfestellungen und Erforschungsmethoden um das alles stabil und freudevoll zu praktizieren.

Bitte bei Anmeldung eine Mail an Anna schicken mit den folgenden Informationen (Name, Seit wann übst Du, Wer ist Dein Lehrer, bis wohin übst Du, wie oft übst Du, Verletzungen/Krankheiten/Medikamente, Aktuelle Fragen/Herausforderungen womit Du Dich beschäftigst)  
anna@movingtemple.net

# 15.-19.09.17

## Freitag:

18-20 Uhr geführte Klasse mit Details

## Samstag und Sonntag :

8-9 Uhr Kriyas und Pranayama

9-11 Uhr Mysore

12.30-15 Uhr Workshop Technik

## Montag und Dienstag:

6:30-7h Kriyas und Pranayama

7-9 Uhr Mysore

## regulär:

Komplett 240€

Pranayama und Mysore 140€

Wochenende 175€

## Early bird bis 31.08.

Komplett 200€

Pranayama und Mysore 120€

Wochenende 160€

Anmeldung: [www.yoga-anubhava.de](http://www.yoga-anubhava.de)

Yoga Anubhava | Röselerstr. 1a | 30159 Hannover  
0511-1693938 | [www.yoga-anubhava.de](http://www.yoga-anubhava.de) | [info@yoga-anubhava.de](mailto:info@yoga-anubhava.de)





# Durchspringen und Umkehrhaltungen

mit Anna Rossow

Wir starten die morgenden mit sanften aber wirkungsvollen Kriya- und Pranayama Übungen, danach geht es im Mysore Stil weiter. Die Nachmittage geht es in die Technik des Durchspringend und zu den Details der Umkehrhaltungen, besonderer Fokus auf den Kopfstand und Schulterstand.

In diesen fünf Tagen erforschst Du die Herausforderungen des Ashtanga Yogas. Du verfeinerst und optimierst das, was Du schon kannst. Und für das, was Du noch nicht kannst, nimmst Du leichtere Modifikationen und Vorübungen mit, so dass Du einen genaueren Plan hast, wie Du die Schwierigkeiten endlich meistern kannst. Egal, ob Du also schon fortgeschritten bist und tiefer einsteigen willst, oder ob Ashtanga Yoga für Dich noch ziemliches Neuland ist.

Durchspringen Wenn Du mit Ashtanga Yoga erst begonnen hast, ist das Durchspringen vielleicht noch ein komplettes Mysterium für Dich. Bist Du schon länger dabei, klappt es vielleicht schon ganz gut, aber es ist noch Luft nach oben ... In diesem Workshop lernst Du Schritt-für-Schritt das Durchspringen so dass das Ganze für Deinen Körper und Deinen Verstand auch Sinn macht. Umkehrhaltungen Kopfstand, Schulterstand und Armbalancen. Übungen, Hilfestellungen und Erforschungsmethoden um das alles stabil und freudevoll zu praktizieren.

Bitte bei Anmeldung eine Mail an Anna schicken mit den folgenden Informationen (Name, Seit wann übst Du, Wer ist Dein Lehrer, bis wohin übst Du, wie oft übst Du, Verletzungen/Krankheiten/Medikamente, Aktuelle Fragen/Herausforderungen womit Du Dich beschäftigst)  
anna@movingtemple.net

# 15.-19.09.17

## Freitag:

18-20 Uhr geführte Klasse mit Details

## Samstag und Sonntag :

8-9 Uhr Kriyas und Pranayama

9-11 Uhr Mysore

12.30-15 Uhr Workshop Technik

## Montag und Dienstag:

6:30-7h Kriyas und Pranayama

7-9 Uhr Mysore

## regulär:

Komplett 240€

Pranayama und Mysore 140€

Wochenende 175€

## Early bird bis 31.08.

Komplett 200€

Pranayama und Mysore 120€

Wochenende 160€

Anmeldung: [www.yoga-anubhava.de](http://www.yoga-anubhava.de)

Yoga Anubhava | Röselerstr. 1a | 30159 Hannover  
0511-1693938 | [www.yoga-anubhava.de](http://www.yoga-anubhava.de) | [info@yoga-anubhava.de](mailto:info@yoga-anubhava.de)

