



CHAKRA SEVEN YOGA

Fortbildungen

- **Vinyasa Yoga – Sequencing**

Ein Wochenende mit Sunita Ehlers und Pauline Noël

Datum 24. – 25.4

Kosten: 299.-

Zeiten: Samstag und Sonntag 9:00 – 18:00

Ort: Seminarraum in Hamburg

Pflichtmodul für die Fortbildung Hatha Yoga 200

Inhalt:

Vinyasa Yoga bezeichnet einen fließenden und dynamischen Yogastil.

Die Asanas verbinden sich mit der Atmung und verschmelzen ineinander. Dies kann sowohl als fordernde Praxis, als auch als entspannte Variante unterrichtet werden. In beiden Varianten kommt dein Geist durch die Verbindung von Atmung und Bewegung zur Ruhe. Die mentale Fokussierung hilft dir Blockaden zu lösen, dich zu kräftigen und zu entspannen.

Ein einmaliges Miteinander deiner Kräfte. Ein perfekte Stressabbauprogramm, die Dysbalancen des Alltages zu harmonisieren.

In dieser Fortbildung lernst du dein Yoga Wissen über Vinyasa zu erweitern und zu verfeinern.

Hier lernst du grundlegende Elemente einer Vinyasa Stunde kennen. Was ist Vinyasa, wie wird eine Vinyasa Stunde aufgebaut?

Welche Sequenzen passen zusammen, welche machen Sinn und vor allem, wie setze ich die Sequenzen sinnvoll ein; die korrekte Ausrichtung immer wiederkehrender Asanas, die Abfolge des Sonnengruß A und B (traditionell).

Wir werden viel praktizieren und gemeinsam, kreative, zielgerichtete und intelligente Sequenzen entwickeln.