



AUS DER MITTE



*Hausers' Perlenfinder
Workshops:*

Yoga Adjustment Workshop für Yoga LehrerInnen

**Samstag, 13. Januar 2018
09.30 – 12.30 Uhr**

Samstag, 13. Januar 2018, 09.30 – 12.30 Uhr

Adjustment Workshop (Yoga Asanas)

Dieser Adjustment Workshop mit Edith richtet sich an Yoga Lehrerinnen und Lehrer: ob Du einen allgemeinen „Brush-up“ in Adjustments brauchen kannst oder ganz spezifische Fragen zum Adjusten von einzelnen Asanas hast – wir gehen an diesem Morgen zielorientiert auf aktuelle Fragen der Teilnehmenden ein.

Workshop Inhalt:

- Die eigene Haltung als Yoga LehrerIn (physisch und energetisch)
- Sammeln von Asanas in der Gruppe, welche Du als Teilnehmende bearbeiten und üben möchtest → Teilnehmende bitte konkrete Fragestellungen zu Asanas mitbringen und wenn möglich im Voraus senden an: edith@ausdermitte.ch
- Was ist die „Funktion“/der „Zweck“ des Asanas und wie können wir unsere SchülerInnen tiefer unterstützen?
- Üben in 2er oder 3er Gruppen
- Fragen und Kreatives ausprobieren in der Gruppe

Ort: Aus der Mitte Yoga, Albisriederstrasse 392A, 8047 Zürich

Preis: CHF 90

Bitte anmelden bis spätestens 5 Tage vor Workshop bei:
info@ausdermitte.ch / 078 635 16 54