

Steh- und Sitzasanas für Fortgeschrittene

Ist es nicht so dass Asanas im Sitzen meist als unangenehm und anstrengend wahrgenommen werden? Um schmerzfrei und von innen her aufgerichtet sitzen zu können brauchen wir eine gute Vorbereitung in den Stehasanas. Mit dem daraus resultierenden Überschuss können wir uns den Sitzasanas widmen.

Im sitzen spüren wir unsere Fehlhaltungen, unsere Verkürzungen in den Beinen deutlicher. Typische Fehler in Sitzhaltungen werden analysiert und korrigiert. Vorbereitung bei Meditation.

Termin & Ort

Freitag, 3. April 2020

18.00 bis 20.30 Uhr

VMS Levis, Mutterstraße 6

€ 35,- pro Abend

Kursleitung

Gitti Zeitlhofer

M +43 650 96 12 113

gitti@yoga-feldkirch.at

Keine Anfänger für diesen Kurs. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt. Anmeldungen bis Dienstag vor dem Kurs.