

KURSLEITUNG

Anne Braucks ist zertifizierte Iyengar® Yoga Lehrerin Level 2, für Spiraldynamik® Fachkraft Basis, Intermediate Pädagogik und Fachdidaktik

ANMELDUNG

Verbindlich bei abityoga.de
alles@abityoga.de
Oder
Anne Braucks per email:
abraucks@gmx.de
Mobil:
0172 8926553
www.yogaundreisen.com



Foto Eric Tschernow

ZEITEN

Mittwochs jeweils **16:30 - 18:00 Uhr**
12 Termine vom **16. August - 8. Nov 2023**
Aug: 16., 23., 30; Sept 6., 13., 20., 27;
Okt. 4., 11., 18., 25; Nov 8.;

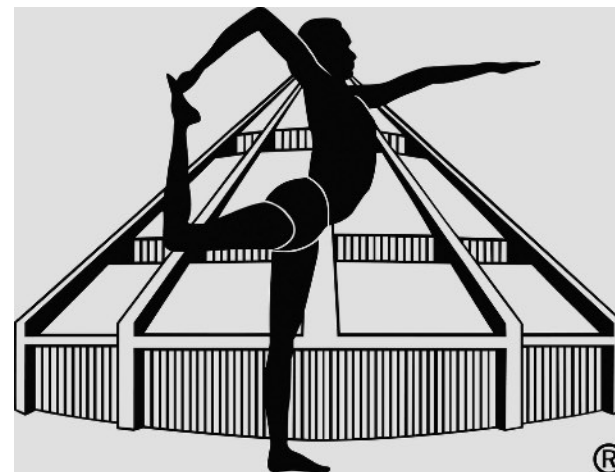
KOSTEN

Als kompletter Kurs buchbar:
Kosten :170 €
Der Kurs ist Krankenkassen
bezuschusst Ausgefallene Termine
werden nicht erstattet.

TEILNAHME mind 10, max 18
Personen

Es können alle mitmachen, die neugierig sind den eigenen Körper in Yogapositionen wahrzunehmen, Ausdehnung und auch eigene Grenzen zu entdecken.
Bei körperlichen Einschränkungen braucht es ein Vorgespräch.
Bei akuten Entzündungen oder direkt nach einer OP ist der Kurs nicht geeignet.

Iyengar® Yoga



eine Einführung

ORT

Abit Yoga
Alt Moabit 104
10559 Berlin Moabit
alles@abityoga.de

Im Herzen von Moabit leiten Rike und Luca Riefenstahl ihr neues Studio miteinander_beieinander_füreinander charmant und offen, alle Hilfsmittel sind vorhanden

Zeit auf der Yogamatte ist Zeit für dich

Iyengar® Yoga ist eine wunderbare Art
den Yoga Weg kennenzulernen.

Für jedes Asana gibt es Zwischenschritte,
Etappen hin zu den überlieferten
Yogapositionen. Dabei ermöglicht und
erleichtert die Verwendung von
Hilfsmitteln (wie z.B. Gurte, Klötze, Seile,
Stühle, Wände) jeder einzelnen Person,
unabhängig von Alter und Konstitution, die
korrekte Ausrichtung in den Asanas zu
finden. Dem folgt die mentale Ausrichtung
und das Nervensystem harmonisiert in
Balance.

Yoga-Asanas zu üben aktiviert deine
körperlichen Prozesse. Es es ist
herausfordernd, unterstützend, spürbar,
erforschend. Es schult deine
Wahrnehmung für dich selbst und lenkt
den Blick nach innen.

KURSAUFBAU

Im Unterricht führen wir die
Körperpositionen (Asana) vor, damit sie
visuell erfasst werden. Mit dieser
Vorstellung richtest du deinen Körper aus,
begleitet verbal mit präzisen anatomischen
Anleitungen. Unterstützt durch kurze
theoretische Demonstrationen am Skelett.

Vormachen, verbale Anleitung
anatomisch fundiert, selber üben mit
und ohne Hilfestellungen sind die
Methoden

Körper wahrnehmen durch praktische
Übungen

Der 90 Minuten Kurs ist aufgegliedert:
sitzend Ankommen im Raum & im Körper;
Körper erwärmen und fordern beim Üben
von Standpositionen;
Äusseren und inneren Körper ausdehnen;
Körper und Nervensystem abkühlen;
Entspannung

Anregungen für **Integration** in Alltag
und Beruf



Durch
wöchentlich
thematisch wechselnde Schwerpunkte -
seitliche Streckungen, vorwärts, rückwärts,
Kopf nach unten, stehend, sitzend, liegend -
sind die Iyengar®Yoga Kurse sehr
variantenreich. Es gibt immer wieder Neues
zu entdecken, Bekanntes zu vertiefen,
wechselnde Wahrnehmung im gleichen
Asana zu erleben.



Fotos Eric Tschernow