



# yoga

## refresher - laboratorium

29. - 31. januar 2021

26. - 28. märz 2021

freitag 18 - 20

samstag 9-13 15 - 18

sonntag 9 - 13.30

auffrischen - vertiefen - neu entdecken - erkunden - spüren - austauschen

diese im sinn eines laboratoriums gestalteten wochenenden richten sich ausschließlich an absolvent/inn/en einer unserer yogaausbildungen. (200+, medical yoga 300)

die termine sind inhaltlich unabhängig, sie können einzeln gebucht werden.

**aus dem inhalt:** vorbereitende übungen und sequenzen für asanas u.a. aus dem pool der neuromobility und neuroimagination, atemvariationen in der asanapraxis, bewußte augen und zungenbewegungen, asanavariationen, regenerative praxis, atemführung und pranayama ...

**kosten:** € 240.- inkl mwst

**teilnehmerzahl:** max 22

**anmeldung**

[ekke@spiraldynamik-yoga.at](mailto:ekke@spiraldynamik-yoga.at)

**bankverbindung** iban: AT33 2040 4015 0050 0611  
bic: SBGSAT2SXXX