



yoga

refresher - laboratorium

live und online per zoom

aufzeichnung für alle

31.5./1.6.2025

samstag 14 – 18.30

sonntag 9 - 13.30

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

dieses im sinne eines laboratoriums gestaltete wochenende richtet sich ausschließlich an absolvent/inn/en einer unserer yogalehrer/innen - ausbildungen. (200+, medical yoga 300) bzw spiraldynamik® intermediate specific yoga fortbildungen

aus dem inhalt: vorbereitende übungen und sequenzen für asanas u.a. aus dem pool der neuromobility, neuroimagination und faszienrelease-techniken, atemvariationen in der asanapraxis, gezielter einsatz von hilfsmitteln, asanavariationen, regenerative praxis, pranayama ...

online teilnehmende bitte klötze, gurt, stuhl, decke(n) platz an der wand/tür vorbereiten

kosten: € 186.- inkl. mwst

teilnehmerzahl: live vor ort max 22

anmeldung ekke@spiraldynamik-yoga.at

bankverbindung iban: AT33 2040 4015 0050 0611 bic: SBGSAT2SXXX