



# yoga

## refresher - laboratorium

live und online per zoom

aufzeichnung für alle

30.11./1.12.2024

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

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