

# Master-class Armbalance Workshop



Das dürft ihr auf keinen Fall verpassen!

Die Grenze „Masterclass & Sequencing“ mit anschließendem Gespräch zum Thema Armbalancen

mit **Christina von Jakubowski**  
**Yoga Individual Studio Aachen**

**Samstag, 26. Mai 2018:**  
**12.30 - 15.30 Uhr**

Kostenbeitrag: 29,00 EUR bei Anmeldung/Bezahlung bis 15.4., sonst 35,00 EUR  
Verbindliche Anmeldung/Infos bei Claudia unter [Claudia.pogorzalek@gmail.com](mailto:Claudia.pogorzalek@gmail.com)  
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Workshop-Inhalt:

Geeignet für erfahrene Praktizierende, angehende Yogalehrer und Yogalehrer – (es ist aber nicht erforderlich, dass Du bereits Arm Balancen beherrschst)

Wo sind die Grenzen des Möglichen in unserem Körper in der Asana Praxis?

Wo sind die Grenzen des Möglichen im Geist in der Asana Praxis?

Wie erweitere ich auf achtsame und bewusste Weise meine Grenzen?

Warum ist es überhaupt sinnvoll, Grenzen in der Praxis zu erweitern?

Und wie kann ich meinen Schülern ermöglichen, sich zu entwickeln, sich zu übertreffen, ohne sie zu drängen? Worauf muss ich als Lehrer/In acht sein, wenn ich fortgeschrittene Asanas in der Klasse vermitteln möchte - sowohl im Bezug auf ein anatomisches Sequencing, als auch im Bezug auf die psychologischen Faktoren in der Praxis?

Diesen 5 Fragen widmen wir uns in einem 3-stündigen Workshop. Wir beginnen mit einer kraftvollen Yoga Praxis zu dem Thema Armbalancen und Umkehrhaltungen. Im Anschluss analysieren wir die Sequenz und diskutieren anhand dessen ein mögliches Schema, um fortgeschrittene Klassen sinnvoll zu strukturieren.

Es wird viel Zeit für Deine individuellen Fragen geben.

Es gelten die AGB von Yoga Sports Münster  
**Jetzt informieren und Plätze sichern!**

Claudia Pogorzalek Tel 01 51-1 91 05 508  
[www.yoga-sports-muenster.de](http://www.yoga-sports-muenster.de)

