

# ASHTANGA YOGA

## Erste Serie Workshop mit Ernest Bisaev

Dieser Ashtanga Workshop vermittelt eine wirkungsvolle Technik, um alle Systeme des Körpers zu reinigen und energetisieren. Die dynamisch verbundenen Stellungen werden mit dem Atem synchronisiert. Dies entwickelt wunderbare Energiewahrnehmung und Konzentration. Die ganze Praxis wird zum Erlebnis einer Meditation in Bewegung. Bei regelmäßigem Üben wird der Körper gesünder, stärker und schöner und der Geist ruhig und ausgeglichen.

Für Übende ab Mittelstufe.

**Workshopleiter:** Ernest Bisaev praktiziert seit 20 Jahren mit tiefer Freude Yoga und teilt seinen Enthusiasmus und seine Erfahrung gerne mit anderen Menschen

### Workshop 14. 03. 2009 10-13 Uhr

Diesen Workshop bieten wir als Begegnung mit diesem wunderbaren dynamischen Yoga an!

- Atemtechnik Ujjai - die Feueratmung;
- Die 3 Bandhas (Energieverschlüsse)
- Anleitung zur ersten Serie von Ashtanga Yoga -  
"Yoga Chikitsa" - Yogatherapie zur Reinigung, Heilung und  
Tonisierung für Körper, Geist und Sinne
- Tiefenentspannung

Preis: 35 €

Tina Sunita Huber  
[www.innersmile.de](http://www.innersmile.de)  
Inner Smile...Yoga !

Adresse: Am Kurpark 6-8, 65307 Bad Schwalbach  
Telefon: (06124) 725 700



[www.ashtanga-yoga.eu](http://www.ashtanga-yoga.eu)