



*mavie*  
**YOGA**  
CLUB WIEN

## Workshop-Thema: Endpositionen im Ashtanga Yoga Dauer: 4 ½ Stunden



### Workshop Inhalt:

Den Endpositionen im Ashtanga Yoga wird eine große und wichtige Bedeutung beigemessen. Anders wie die Asanas zuvor haben die Endpositionen eine noch größere und speziellere Wirkung auf den Menschen insbesondere auf das menschliche Nervensystem den Parasympathikus und den Vagus Nerv. Bei richtiger Ausübung haben die Endpositionen einen stark therapeutische Wirkung indem sie das ganze Körper Geist System in die Ruhe & Stille führen.

In diesem Workshop schauen wir uns alle Asanas die den Endpositionen zugeordnet werden einzeln an. Wir erlernen nach traditioneller Art die Asanas und widmen uns aber auch den jeweiligen Adjustments und Änderungen die je nach körperliche Beweglichkeit und Können notwendig und wichtig sind.





*mavie*  
**YOGA**  
CLUB WIEN

Das Ziel ist es Schritt für Schritt sich jeder Asana anzunähern und zu verstehen um was es in der jeweiligen Asana geht. Jede Asana hat eine therapeutische Wirkung auf die wir ganz besonders eingehen wollen. Zusätzlich werden wir Vorübungen zum Kopfstand erlernen bzw. uns dem Lotus Sitz samt Handhaltungen (Mudras) und deren Bedeutung widmen.

Der Workshop ist so aufgebaut, dass wirklich jeder daran teilnehmen kann der schon mit Yoga ein wenig vertraut ist.

KOSTEN für 4,5 Stunden Workshop: 80 Euro

Termin: Samstag 2. Oktober 2021

Dauer: 11 Uhr - 15:30 Uhr

ANMELDUNGEN: Mag. Manuela Jordan-Sima, [manuela@mavieyoga.at](mailto:manuela@mavieyoga.at)

MOBILNUMMER: +43 676 56 660 28



ASHTANGA YOGA  
CRANIOSACRALE OSTEOPATHIE

MAG. MANUELA JORDAN-SIMA  
TEL: +43 676 56 660 28

VIENNA/AUSTRIA