

Und nun gibt es noch ein **Special, jeweils drei Einheiten pro Thema!**

Dieser Kurs mit je drei Einheiten beschäftigt sich mit speziellen Themen wie:

- Yoga und Hüftgelenke
- Yoga und Schultergelenke
- Yoga und Kopfschmerzen / Migräne
- Yoga und Entspannung
- Yoga und Kniegelenke
- Yoga und Diabetes.....usw.....

Es gibt also jeweils drei Einheiten zu einem Thema. Das Ziel dieses Kurses ist, diese Körperbereiche besser kennen zu lernen und bei evt. Fehlstellungen, Schmerzen und "Ungereimtheiten" eine Idee zu entwickeln, wie du dir selbst auf die Spur kommst und auf die Sprünge hilfst.

Wie kannst du Muskeln aufbauen, um z.B. sensible Bereiche wie die Knie zu unterstützen und wie funktioniert das Knie eigentlich? Wie lernst du dich besser und schneller und leichter zu entspannen, bevor die nächste Migräne auftaucht oder der Nacken so verspannt ist, dass du die Augen nicht mehr öffnen magst nur noch schlechte Laune hast...Diese und viele weitere Fragen werden wir stellen und ihnen auf den Grund gehen mit:

- Asanas
- Infomaterial und anatomisches Wissen
- Atemübungen
- Chakren Arbeit
- angrenzende Methoden, die auch hier hilfreich sein können und nicht rein aus dem Yoga stammen
- was haben diese Körperbereiche auf der psychosozialen Ebene uns mitzuteilen....

Wenn du Lust hast dein Wissen zu erweitern und ein "Rundum - Paket" für deine sensiblen Körperbereiche zu bekommen, dann ist das eine prima Ergänzung zu deinem Yoga Kurs. Das Kurssystem sieht einfach nicht vor, dass spezielle Systeme und Knackpunkte ausführlich betrachtet werden, doch hier ist es möglich zu verstehen und zu entdecken.

Ich freue mich sehr darauf mit dir in die Tiefe der Asana und der Körpersysteme einzutauchen.

Falls du hier noch ein spezielles Thema anbringen möchtest, gerne!

### **Du bekommst:**

- 3 Terminen à 90 Minuten
- spezielles Thema
- Asana Praxis dazu passend
- medizinische Hintergründe und psychosoziale Hintergründe
- Infomaterial dazu schriftlich
- eine Aufzeichnung für drei Monate zu deiner 90 Minuten Praxis per Video

**Für nur 45,-€**

**Wenn Du daran Interesse hast und schon Themen die dich besonders zwicken und behandelt werden sollen, immer her damit und gerne über diesen Button schon Vor - Anmelden:**