



## Workshops zur Unterstützung einer guten Haltung und Mobilität

Das Arbeiten von zu Hause aus und sogar das Arbeiten im Büro ohne die richtige ergonomische Einrichtung hat sich auf unsere Körperhaltung und unser Wohlbefinden ausgewirkt. Yoga kann wunderbare Vorteile bieten, um eine starke Wirbelsäule und geschmeidige Muskeln zu unterstützen. Unsere Freunde bei Triyoga bieten großartige Workshops an, die dir jetzt und darüber hinaus auf deiner Yoga-Reise helfen. Melden Sie sich an und buchen Sie diese Kurse unten: Bridget Woods Kramer: Stuhlwerkstatt Level 1 + 2 Diese Workshops untersuchen, wie die Integration eines Stuhls in Yoga die Praxis integrativer macht, indem wir die Unterstützung bieten, die wir brauchen, um auf &hellip;



Das Arbeiten von zu Hause aus und sogar das Arbeiten im Büro ohne die richtige ergonomische Einrichtung hat sich auf unsere Körperhaltung und unser Wohlbefinden ausgewirkt. Yoga kann

wunderbare Vorteile bieten, um eine starke Wirbelsäule und geschmeidige Muskeln zu unterstützen.

Unsere Freunde bei **Triyoga** bieten großartige Workshops an, die dir jetzt und darüber hinaus auf deiner Yoga-Reise helfen.

Melden Sie sich an und buchen Sie diese Kurse unten:

## **Bridget Woods Kramer: Stuhlwerkstatt Level 1 + 2**

Diese Workshops untersuchen, wie die Integration eines Stuhls in Yoga die Praxis integrativer macht, indem wir die Unterstützung bieten, die wir brauchen, um auf die Essenz jeder Pose zuzugreifen. Level 1 stellt den Stuhl als einfaches, aber leistungsstarkes Werkzeug vor, um Ihre persönliche Praxis zu bereichern und, wenn Sie unterrichten, Ihren Unterricht für Senioren oder Personen mit Bewegungsproblemen zugänglich zu machen. Level 2 ist für diejenigen mit einer etablierten Praxis, die die Herausforderungen von Twists, Backbends, Inversions und Dropbacks erkunden möchten, indem sie einen Stuhl verwenden, der uns hilft, uns in die körperliche Erfahrung zu entspannen, den Geist und den Atem zu beruhigen und von einem Ort der Reaktion aus zu üben.

Zentrum: Triyoga Camden oder online

Datum: Level 1 Samstag 16<sup>NS</sup> Okt, Ebene 2 Sonntag 17<sup>NS</sup> Okt

Preis: 30 £ pro Workshop im Zentrum oder 20 £ online

**Hier buchen**

## **Amber Jean Marie: 5 Tage Raketentraining**

Unter der Leitung von Amber, die seit 11 Jahren direkt mit dem Gründer von Rocket Yoga zusammenarbeitet und mit seinem Segen unterrichtet, bildet dieses sechstägige persönliche

Training eine umfassende Einführung in das Rocket-System, das seinem ursprünglichen Geist und seiner ursprünglichen Philosophie treu bleibt. Offen für jeden, der diesen Stil vertiefen möchte. Lehrer mit 200-Stunden-Zertifizierungen lernen, die Sequenzen von Bottle Rocket und Rocket 1 zu modifizieren und zu unterrichten, bestehende Rocket-Lehrer lernen, Rocket 2 zu unterrichten, und jeder wird alle drei Rocket . erkunden Routinen einschließlich ihrer charakteristischen Umkehrungen und Übergänge in Unterricht, Workshops und persönlichem Studium.

Zentrum: Triyoga Camden

Datum: Freitag 22<sup>nd</sup> Okt - Dienstag 26<sup>NS</sup> Okt

Preis: £550

**Hier buchen**

## **Doug Keller: Stärkung + Verlängerung des Kerns in Rückbeugen**

In diesem Online-Workshop lernen Sie das Potenzial für Auftrieb und Geräumigkeit bei Rückbeugen kennen, wenn sie als Ganzkörperposen geübt werden. Indem Sie die myofaszialen Fäden von den Füßen bis zu den Knien, Hüften und dem unteren Rücken verfolgen, erhalten Sie eine neue Perspektive auf „den Kern“ und ein gesteigertes Bewusstsein für Körper und Atem. Buchen Sie Teil 1, um sich auf die Recherche zu konzentrieren, Teil 2 für eine kreative Praxis, oder nehmen Sie beides, um eine abgerundete Perspektive zu schaffen.

Mitte: Triyoga online

Datum: Samstag 30<sup>NS</sup> Okt

Preis: 25 £ pro Workshop oder 40 £ für den kompletten Workshop (Teil 1 und 2)

**Hier buchen**

## **Anna Ashby + Tony Watson: Level 1 - 200+ Stunden Lehrerausbildung**

Die 18-monatige Triyoga-Lehrerausbildung auf Foundation-Level wurde als eine der führenden und umfassendsten Ausbildungen in Großbritannien gegründet und bietet einen tiefen Einblick in die Lehren des Yoga, die Asana, Pranayama, Meditation, Philosophie, Anatomie und Physiologie sowie zeitgenössische Themen wie Vielfalt und Inklusion. Ob Sie lernen, selbstbewusst und kompetent zu unterrichten, Teil der florierenden Triyoga-Community zu werden oder Ihre eigene Praxis zu bereichern, die erfahrenen Trainer Anna und Tony sowie Gastexperten führen Sie durch 220 Unterrichts- und Praxisstunden mit Vortrag und Diskussion, Erlebnisklassen, Gruppenarbeit, Praxisunterricht, Übungen zum Lernen und Entdecken und Hausaufgaben.

Mitte: Triyoga Soho und online

Datum: ab Samstag 6<sup>NS</sup> November

Preis: 4.250 £

**Hier buchen**

## **David Swenson: 40 Stunden Lehrerausbildung**

Dieser einwöchige persönliche Kurs, offen für jeden mit einer konsequenten persönlichen Praxis von Ashtanga Yoga, der den Fluss und die Abfolge der Primärserie versteht, ist ein tiefer Einblick in die Primarstufe, der Ihre Praxis vertieft und Sie darin trainiert, Ashtanga Yoga zu unterrichten. Mit praktischen Anpassungen, Yoga-Theorie und praktischen Übungen im Unterricht ist es eine seltene Gelegenheit, die Wärme, die unbeschwerte Berührung und die Leidenschaft zu nutzen, die das Ergebnis von Davids über 50 Jahren Praxis sind und eine

Fülle von unschätzbarem Wissen sowie effektive Werkzeuge für die Praxis bieten und Lehre.

Zentrum: Triyoga Camden

Datum: Montag 22<sup>nd</sup> Nov - Sonntag 28<sup>NS</sup> November

Preis: 800€

**Hier buchen**

**Shoppen Sie alle Ihre Yoga-Essentials in unseren Yoga Basics Edit right (Link entfernt).**

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**