



Freitag – Specials im Aranya Studio

Freitag, 03.03.2023

9:00 – 10:00 Functional Training

Ein alltagsnahes Kraft- und Gleichgewichtstraining, auch das Herz-Kreislaufsystem wird miteinbezogen 😊 – ein spannendes Training in der Gruppe. Die Übungen sind an jedes Niveau anpassbar.

10:30 – 11:45 Yin Yoga

Im Yin Yoga werden die Positionen zwischen 3-5 min lang gehalten. Die Asanas werden passiv eingenommen, möglichst ohne die Muskulatur anzuspannen. Somit geht die Dehnung bis tief ins Gewebe der Faszien. Die Praxis ist sehr ruhig und lässt eine tiefe Entspannung und Einkehr ins Innere zu.

17:00 – 18:00 Yoga Nidra

Yoga Nidra (yogischer Schlaf) ist eine Entspannungstechnik in Verbindung mit unserem Unterbewusstsein. Durch eine klare Struktur werden stufenweise alle Ebenen entspannt und neu ausgerichtet.

Freitag, 10.03.2023

9:00 – 12:00 Workshop lunare und solare Atemtypen (Teil 1)

An diesen zwei Morgen findet im Aranya Studio ein Workshop ganz im Zeichen der Atmung statt. Wir finden heraus ob wir Einatmungs- oder Ausatmungstypen sind und wie wir mit Hilfe dieser Erkenntnis mehr Entspannung im Alltag finden und unsere Yogapraxis optimal anpassen können. Wir lernen wie wir unseren Körper mit Hilfe einer individuellen Haltung unterstützen können (besonders auch im Meditationssitz!) Der Morgen beinhaltet jeweils 1 Meditationen, 1 Yoga Asana Einheit und Atemübungen. Ein Theorieeinschub über das Thema gehört natürlich auch dazu. Kosten: 165.- (für den gesamten Kurs, d.h. beide Halbtage)



Freitag, 17.03.2023

9:00 – 12:00 Workshop lunare und solare Atemtypen (Teil 2)

15:30 – 16:30 Functional Training

17:00 – 18:00 Yin Yoga

Freitag, 21.04.2023

9:00 – 10:00 Functional Training

10:30-11:45 Hatha Yoga Flow

17:00 – 18:00 Yin Yoga

Nicht verpassen: Das Yoga und Wildpflanzen Retreat im Jurtendorf (02.06.2023 – 04.06.2023)

– Die Anmeldung ist ab sofort möglich und die Plätze auf 12 Personen beschränkt