

Schnupperworkshop absolute AnfängerInnen mit Beate Bleif

Seien Sie gespannt und neugierig auf diesen Schnupperworkshop. Wir vermitteln die wichtigsten Yoga Übungsprinzipien und anatomischen Grundlagen auch unter spiraldynamischen Gesichtspunkten, um ein sicheres Üben zu gewährleisten. Sie lernen alles kennen, was Sie als Basis für TriYoga brauchen: einfache Flows (Übungsabfolgen mit dem Atem verbunden) und Asanas (Körperübungen), Atemtechniken und eine Tiefenentspannung.



TriYoga ist ein fließender Hatha Yogastil, bei dem sich fließende Übungsabfolgen (Flows) und gehaltenen Stellungen (Asanas) abwechseln. Die Bewegungen sind im TriYoga durch ein weiches und harmonisches Ineinanderfließen gekennzeichnet. Diese sind besonders von Vorteil, da durch das sanfte Fließen kein Streß für den Körper entsteht, gegen den er sich mit Schutzspannung wehren muß. Erst durch diese Sanftheit kann der Körper entspannt nachlassen, flexibler und

kraftvoller werden. Die fließenden Übergänge bewirken eine optimale Durchblutung und Regeneration sämtlicher Strukturen im Rücken. Die Konzentration auf die Längung der Wirbelsäule entlastet zusätzlich die Bandscheiben.

Tauchen Sie ein in die fließende Übungspraxis der TriYoga Flows, erfahren Sie innere Kraft, Ruhe und Gelassenheit.

Geeignet für alle, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse im (Tri)Yoga haben oder noch einmal ganz die Basis erfahren wollen.



Dozentin

Beate Bleif ist Diplom-Informatikerin, Heilerin und Yogalehrerin und leitet das TriYoga Center in München. Sie ist spezialisiert auf TriYoga Flows und ist eine der führenden Expertinnen weltweit bis Level 3 (höchster Level). Sie hat die Flows direkt an der Quelle bei Kali Ray, der Begründerin von TriYoga, und deren Senior Teachers erlernt und führt Sie mit Begeisterung in die Welt der einzigartigen TriYoga Flows ein. Beate läßt ihre langjährige Heiler- und Meditationserfahrung in ihren Yogaunterricht einfließen, was ihren Unterricht einzigartig und einfühlsam macht.

Zeiten 2012

Samstag, 18. Februar

Samstag, 12. Mai

Samstag, 13. Oktober

Jeweils 11:00 – 14:00

Preis

50 € (Frühbucher bis spätestens einen Monat vor dem Workshop 45 €)

Vorteil

Optimales Lernen in kleinen Gruppen, sehr gute Betreuung.

Bitte rechtzeitig anmelden, der Workshop ist in der Regel schnell ausgebucht.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Workshops erfolgt telefonisch oder schriftlich per Mail. Mit der Anmeldebestätigung wird die **Teilnahmegebühr umgehend fällig**. Ist die Zahlung nicht innerhalb von fünf Werktagen erfolgt, wird die Anmeldung wieder automatisch storniert und der Platz freigegeben. Eine Anmeldebestätigung erfolgt telefonisch oder per Email. Falls kein Platz mehr vorhanden ist, wird die TeilnehmerIn benachrichtigt.

Ein Rücktritt ist bis zwei Wochen vor Beginn des Workshops kostenfrei möglich. Die bereits bezahlte Teilnahmegebühr wird dann vollständig zurück erstattet. Bei späterem Rücktritt werden keine Kosten mehr erstattet, jedoch kann nach Rücksprache mit Beate Bleif eine Ersatzperson gestellt werden. Nimmt eine Person, die auf der Warteliste steht, Ihren Platz ein, wird die gesamte Teilnahmegebühr zurückerstattet.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig und verbindlich im TriYoga Center an, denn wir haben nur ein begrenztes Platzangebot und kleine Gruppen.

Mit der Anmeldung überweisen Sie bitte die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:

Beate Bleif
Commerzbank BLZ 700 400 41
Kontonr. 660 877 200
BIC: COBADEFF70
IBAN: DE81700400410660877200

Ort

TriYoga Center München
Tal 26 (U/S-Bahn Marienplatz, S-Bahn Isartor)
D-80331 München
Fon: +49 89 61 02 99 58
Mobil: 0177 / 613 55 26
info@triyogaflows.de
www.triyogaflows.de