

## 2. Yoga – Sonntagsworkshop 2020 am 10.05.2020 von 09:30 - 12:30 Uhr

### Yoga für einen aufrechten Rücken auf einem aktivierten Beckenboden



- Wir erfahren unseren Beckenboden als Stütze und Ausgangspunkt für einen aufrechten Rücken.
- Wir üben bewusst, unseren Beckenboden zu aktivieren und zu entspannen.
- Dabei helfen uns im Zusammenwirken mit passenden Yogastellungen innere Bilder und das Aufbauen einer guten Körperspannung.
- Das Erlernen und Trainieren mit einem Bandha stärkt.
- Wir folgen den positiven Auswirkungen unserer Übungen auf einen aufgerichteten Rücken bis zum Scheitelpunkt. Dabei üben wir die Beweglichkeit im gesamten Rumpf.
- Entspannung und das Erfahren der geistigen Ausrichtung in der Meditation lassen uns am Ende tiefe Gelassenheit erfahren.
- **Veranstaltungsort:** Fritz-Reuter-Straße 10, Wiesbaden, Bahnhofsnähe.
- **Leitung und Anmeldung:**

**Nikola Knorr, (Yogalehrerin seit 1986): 0611 – 20 565 56**  
[kontakt@nikola-knorr.de](mailto:kontakt@nikola-knorr.de)

Die schriftliche o d e r auch mündliche Anmeldung ist verbindlich.  
Abmeldungen kostenfrei gleich aus welchem Grund bis 4 Werktage vorher.  
Kosten: 37,50€ vor Ort gern passend zu entrichten. Vielen Dank!