



iyengar yoga
zentrum berlin

Wochenendworkshop
Studio + Online
28. – 29. November 2020
mit Elizabeth Brass

Die Anatomie der Füße in den Asanas

*"Du willst auf dem Kopf stehen und
weißt nicht einmal, wie du auf deinen Füßen stehst."*
B.K.S. Iyengar

Das Verständnis der Mechanik der Füße und der Muster in der Struktur der Füße ist der erste Schritt, um eine solide Grundlage in eurer Yoga-Praxis zu schaffen. So wie das Fundament eines Gebäudes waagrecht sein muss, um alle darüber liegenden Strukturen zu tragen, müssen die Füße ausgeglichen und stabil sein, um die Beine, die Wirbelsäule, die Arme und den Kopf zu stützen. Wenn unsere Basis gekippt oder kollabiert ist, wird sie als Verzerrung oder Fehlausrichtung durch den Körper reflektiert.

Im Iyengar Yoga untersuchen wir die Anatomie der Füße und wie Asanas eine bessere Ausrichtung nicht nur der Füße selbst, sondern des gesamten Körpers fördern können.

In diesem Workshop werden wir Asanas üben, d.h. Steh-, Sitz- und Drehübungen, sowie Rückbeugen, durch welche wir die grundlegende Anatomie der Füße kennenlernen und mit deren Kenntnis wir die Anwendung auf die Asana-Praxis und das tägliche Leben untersuchen. Verbesserte Kraft, Flexibilität und Beweglichkeit in den Füßen führen zu einem Gefühl und Sinn für Stabilität und Verwurzelung, etwas, das in der heutigen schnelllebigen Welt so wichtig ist.

Dieser Workshop ist offen für alle Yogäübenden mit mindestens 2 Jahren Erfahrung mit Iyengar Yoga.

Workshop: Samstag, 28. November, 12:00-14:30 Uhr, 16:00-18:00 Uhr

Sonntag, 29. November, 12:00-14:30 Uhr, 15:00-16:30 Uhr

Workshop Kosten: 120 €

Bezahlung: GbR Brass Voigt

IBAN: DE 79 1007 0848 0031 380900

BIC: DEUTDEDB110.

Im Verwendungszweck bitte unbedingt angeben: "Brass Workshop, November 2020."