## The Tribe

## Oktober & November Workshops mit Caro und Igor





Lerne in diesem Workshop den Ursprung von Vinyasa Yoga kennen. Im Ashtanga Elements Kurs wird der Ablauf der ersten Serie (primary series) der sechs Ashtanga Reihen mit dem eigenen Bewegungs- und Atemfluss behandelt.

Der Kurs eignet sich gut für Yogis, die bereits Yoga praktizieren und etwas Neugierde mitbringen. Wer leidenschaftlich gern Vinyasa oder Power Yoga praktiziert, wird in diesem Workshop auf jeden Fall viel Spaß haben.

Kosten 20 €

## Anmeldung:

- www.momoyoga.com/the-tribeyoga/ oder nutze die QR-Codes.
- Wähle den Workshops aus und danach den entsprechenden Pass.



## THAI YOGA MEETS QIGONG, CARO & IGOF 08.11.20, 11:00 -13:00 UHR

Lasse dich auf eine interessante Yogastunde ein, in der Elemente aus der traditionellen Thai Yoga Massage sowie QiGong miteinander verbunden werden. Caro wird dich durch eine Slow Flow Yoga Stunde leiten und dir ein paar Druckmassagetechniken zeigen, die du selbst anwenden kannst, um deine Entspannung zu fördern. Anschließend wirst du in der Endentspannung darauf vorbereitet mit deinem eigenen Energiefluss zu arbeiten, den du mit Igor kennenlernen wirst. Die ruhigen und sanften QiGong-Elemente helfen dir dabei das Wochenende entspannt ausklingen zu lassen. Und wer weiß, vielleicht wirst du anschließend ein paar erlernte Techniken in deine persönliche Yogapraxis integrieren.

Kosten: 20 €

