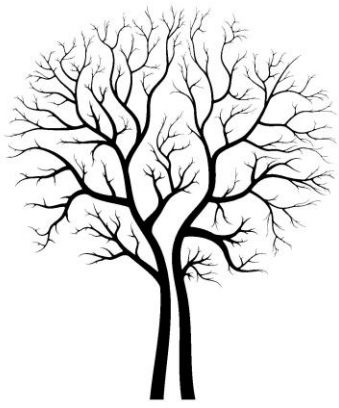




Yogalærer workshop

Århus: 23. august 2015 kl. 10 - 14

Tema:

Hovedstand / Sirsasana

Vær med til en 4 timers workshop hvor du lærer at undervise i hovedstand, med fokus på sikkerhed, mindfulness og selvkærlighed.

Relevant teori og principper for omvendte stillinger vil være en del af workshoppen.

Workshoppen kræver ikke at du allerede kan stå på hovedet da det primære vil være at undersøge egen praksis og få viden til at videregive i sin egen undervisning.

Hvor det er relevant, benytter vi os af hjælpemidler, dvs. klodser, bælt, blokke, tæpper, væg osv. Redskaber der hjælper os sikkert og nænsomt til at udføre stillingerne.

Vores "peak pose" er hovedstand og/eller modifikation heraf.

På vej dertil gennemgår vi flere udfordrende omvendte stillinger, som I også lærer at undervise i.

Workshoppen indeholder samtidig en Flow opvarmningssekvens. En sekvens som sikrer grundig opvarmning af de relevante muskelgrupper.

Pris kr. 575,-

inkl. kaffe/the

Har du deltaget på uddannelsen "Mindful Yoga Mindful Care" er prisen kr. 500,- ved tilmelding før d. 10. juni. (kontakt Nina)

(max. 12 deltagere)

Læs mere: www.mindandmotion.dk eller [Tilmeld her.](#)

Underviser: Mariah Malucka Toft

Uddannet ved Yogaworks. I sin undervisning benytter hun sig af teori og principper fra Ashtanga-, Vini- og Iyengaryoga. Mariah brænder især for at undervise i de mere udfordrende stillinger og, ikke mindst, processen dertil. Mariah underviser også på uddannelsen hos "Mindful Yoga Mindful Care" i Aarhus.

