

Anna Trökes

Mit Yoga zu einem ausbalancierten Nervensystem



Workshop am Wochenende

25. und 26. Juni 2016, Marburg
in der Alten Mensa



Anmeldung: Anja Steinmetz • T. 06466/ 8979983 • www.hausdergehzeiten.de • info@hausdergehzeiten.de



Mit Yoga zu einem ausbalancierten Nervensystem

„Der Yoga ist eine Schatztruhe“

WORKSHOP AM WOCHENENDE MIT ANNA TRÖKES

25./26.Juni 2016 in Marburg in der Alten Mensa, Reitgasse 11

Yoga ist seit jeher dafür bekannt, gestresste Menschen wieder Entspannung zu ermöglichen und ausgleichend und energetisierend bei Erschöpfung und Überlastung zu wirken. Das ist möglich, weil viele Yoga-Übungen – wenn sie richtig ausgeführt werden – direkt zu unserem Nervensystem sprechen. Ich möchte im Verlauf dieses Wochenendes einige dieser Wirkzusammenhänge erklären und durch das Üben verdeutlichen und erfahrbar werden lassen.

Mittel unseres Übens werden sein:

- Vortrag und Diskussion
- Bewegungsabläufe & Asanas
- Atemübungen (Pranayama)
- meditative Phasen
- Entspannungsübungen

Das Seminar wendet sich an alle Yoga-Übenden (auch Anfänger) und Yoga-Lehrenden, die dieses Thema anspricht.

Kurszeiten:

Samstag: 09:30 bis 12:30 / 14:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag: 09:00 bis 12:00 / 12:30 bis 14:00 Uhr

Teilnahmegebühren: Euro 220,-; ermäßigt Euro 190,-

ANNA TRÖKES

- Anna Trökes zählt zu den profiliertesten Yogalehrerinnen und-Autorinnen im deutschsprachigen Raum.
- Leitung der Prana-Yogaschule in Berlin-Charlottenburg
- Seit 1983 lehrt sie innerhalb der Yogalehrer-Ausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden Deutschlands (BDY) sowie anderer europäischer Verbände.
- Neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin ist Anna Trökes Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und Seminarleiterin für Rücken-Braining®.
- In den letzten 10 Jahren veröffentlichte sie 30 Bücher, CDs und eine DVD zum Thema Yoga.

weitere Infos zu Anna Trökes >> www.troekesyoga.de

