



EVENTS IM FRÜHJAHR 2020

# BANDHAS WORKSHOP MIT JULIE

**SAMSTAG, 16.05.,  
9-12UHR**

ANMELDUNG ÜBER E-MAIL AN  
OFFICE@MAKTUB-YOGA.AT ODER  
ÜBER EVERSPTS.

MEHR INFOS UNTER [WWW.MAKTUB-YOGA.AT](http://WWW.MAKTUB-YOGA.AT)

# WORUM GEHT'S BEI DEM WORKSHOP?

Willst du deine Yogapositionen stabil, gesund und mit Leichtigkeit halten? Dabei deine Handgelenke, Knie, Nacken und Beckenboden gut behandeln? Dann lies weiter! Wenn du ein Bandha im Körper setzt, spannst du deine Muskeln auf bestimmte Art an und führst dadurch Asanas stabil und gesund aus. Was bewirken diese Bandhas in deinem Körper? Wie erleichtert es dir die Yogaposition? Mula Bandha hast du vielleicht schon einmal gelesen oder in einer Yogaklasse gehört. Das ist aber nur eines von vielen Bandhas. Wir werden die wichtigsten Bandhas durchsprechen und sie in den Positionen üben. Du lernst den Unterschied zu spüren – vorher und nachher. Da macht Yoga gleich noch mehr Spaß! Der Workshop ist geeignet für alle Yogis unabhängig von Erfahrung oder Alter.

PREIS: 35€

