



EVENTS IM FRÜHJAHR 2020

# YOGA & ANATOMIE WORKSHOP MIT JULIE

**SAMSTAG, 28.03.,  
9-12UHR**

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

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

# WORUM GEHT'S BEI DEM WORKSHOP?

Ein Schlüssel zum Verständnis der eigenen Yogapraxis  
- Sobald du dich mit Yoga beschäftigst, kommt ganz automatisch ein Hunger nach mehr Wissen. Zum Beispiel Wissen über Knochen, Bänder und Gelenke. In diesem Workshop bauen wir gemeinsam ein Grundverständnis für Anatomie auf. Das brauchen wir für eine gute, sichere Asanapraxis. „Warum sieht meine Position nicht so aus wie bei meinem Nachbarn?“ Darauf wollen wir in Theorie und vielen praktischen Tests zum individuellen Knochenbau eingehen. - Ein Schlüssel zu deiner persönlichen Yogapraxis, also quasi eine Pflichtlektion für jeden Yogi.

PREIS: 35€

