

Nuad workshop mit Axel Olzinger



YOGA Körperarbeit für den Hausgebrauch



Samstag 21. OKT. 14:00 - 16:30

Im **ROTHOF** Denningerstr. 120
81925 München

In diesem Workshop lernst du Fertigkeiten für den Hausgebrauch, um mittels passiven Yogastellungen, Dehnungen, sanftem Ziehen und Drücken deinen Liebsten etwas Gutes tun kannst.

Ausgleich: 50 EUR

Anmeldung: OlzingerA@aol.com

Mehr Info: www.floyo.de



NUAD Workshop

Yoga Körperarbeit für den Hausgebrauch

In diesem Workshop lernst du Fertigkeiten aus „Nuad“ für den Hausgebrauch. Nuad - auch „Yoga for lazy people“ genannt, ist eine vor ca. 2500 Jahren entwickelte Technik aus Nordindien, die angewendet wird, um mit passiven Yogastellungen und Dehnungen, durch Druck mit Handballen und Daumen die Energiebahnen im Körper wieder freizusetzen. Wenn jemand zu „faul“ war Yoga zu machen, wurde Nuad verschrieben - was eine ähnliche Wirkung hat wie eine Yoga Einheit selbst. Nuad ist eine sehr angenehme Art wieder mehr in Harmonie zu gelangen.

Du kannst zu diesem Workshop gerne deinen Partner mitnehmen, oder auch alleine kommen. Nach etwas Yoga, Atemübungen und Meditation, werden wir einfache Techniken lernen und gleich untereinander ausprobieren. Trage bitte ein angenehmes Yoga Outfit. Ich freu mich auf dich.

Mehr Info unter www.floyo.de