



**Jivana** YOGA STUDIO



# ABSOLUTE BEGINNERS

Yoga Special mit Pia Prosser

Sonntag, 13. Januar 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
Sonntag, 03. Februar 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
Sonntag, 03. März 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Unseren „Absolute Beginners Specials“ bieten allen, die noch am Anfang ihres Yogaweges stehen, eine gut verständliche Einführung in Grundgedanken des Yoga und natürlich eine Anleitung zu vielen praktischen Übungen.

Es werden eine Form des Sonnengrußes, einige der wichtigsten Körperhaltungen, einige einfache Atemübungen, eine kurze Meditation und gegen Ende eine wohltuende Tiefenentspannung erklärt und geübt.

Die TeilnehmerInnen erhalten dazu noch wertvolle Hinweise für die Auswahl ihrer Yogastunden im Jivana Yoga Studio, für das Üben zuhause und für eine die Yogapraxis unterstützende Ernährung. Und natürlich gibt es genug Raum, um Fragen zu beantworten. Vorkenntnisse oder eine Anmeldung sind nicht erforderlich.

Wir empfehlen, im Zeitraum von drei Stunden vor Beginn der Veranstaltung keine größeren Mahlzeiten mehr einzunehmen. Mitzubringen sind neben bequemer Kleidung (Es wird barfuß geübt.) eventuell ein Handtuch und ein paar warme Socken. Allgemeine körperliche Fitness setzen wir voraus. Grundsätzlich sollten die TeilnehmerInnen die Yogalehrerin auf etwaige körperliche Beschwerden oder Einschränkungen hinweisen.

Auch eine etwaige Schwangerschaft sollte erwähnt werden. Im Zweifelsfall empfehlen wir, die Teilnahme vorher mit dem Hausarzt abzuklären.