



Yin-Yang Yoga

mit Deliah Seefluth

21./22. Sept. 2019

Kurszeiten

Sa 15:30–17:00 Uhr GH

So 13:30–15:00 Uhr GH

Kursort

Institut für Sportwissenschaft
Gymnastikhalle
Wilhelmstr. 124
72074 Tübingen

Kostenbeitrag

Frühbucherpreis bis 2. Juni:

Studierende 45,- €

Bedienstete 55,- €

Gäste 65,- €

Ab 3. Juni erhöht sich der Beitrag um 10,- €.

Anmeldung & Information

Anmeldung: www.hsp.uni-tuebingen.de

Info: Inge Seefluth: inge.seefluth@uni-tuebingen.de

Tel: 07071-552755

Yin & Yang Yoga hat das Ziel Balance für den Körper und Geist zu schaffen. Die Praxis kombiniert eine dynamische Asana-Praxis mit sanften Yin Yoga-Posen. Über die Asanas (Körperhaltungen) und Atemübungen (Pranayama) kommt der Körper im Laufe des Workshops mehr und mehr zur Ruhe und kann so zunehmend von Alltagsstressen loslassen. Nach dem dynamischeren Teil des Workshops, in dem es mehr um Kräftigung und Dehnung der Muskeln und die fließende Bewegung von Asana zu Asana im Rhythmus des Atems geht, werden anschließend die sanfteren Yin Yoga-Posen für längere Zeiten gehalten. Damit wird es den Teilnehmenden gelingen noch vertiefter - auf energetischer Ebene (der Ebene der Meridiane) und in Bezug auf die Faszien - zu arbeiten.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrenere Yoga-Praktizierende geeignet. Erste Grundkenntnisse sind jedoch von Vorteil.

Deliah unterrichtet derzeit an renommierten Yogastudios in London. Sie hat ihre Ausbildung zur Yogalehrerin bei namenhaften Lehrern wie Jadranko Miklec, Mona-Lisa Godfrey, "The Yoga People" und Cal Wansbrough absolviert und integriert in ihren Workshops ihr Wissen aus verschiedenen Yoga-Stilen (Ashtanga Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Power Yoga) und ihrem Hintergrund als Tänzerin.

Die Teilnahme am Lehrgang geschieht auf eigenes Risiko unter Haftungsausschluss des Veranstalters. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Rücktrittsbedingungen: Bis 3 Wochen vor Beginn des Lehrgangs: Stornogebühr 15,- /20,- /25,- € jeweils für Stu/Bed/Gäste. Bei späterer Abmeldung ist keine Rückerstattung mehr möglich. Wird eine Ersatzperson gestellt, entstehen nur 5,- € Bearbeitungsgebühr.