



YOGA

mit Jadranko Miklec, Zagreb

8.–10. März 2019

Kurszeiten

Vortrag: Fr 20:00 – 21:30 Uhr SR I

Open Class: Sa/So 11:00 – 13:00 Uhr GH

Seminar für Fortgeschrittene: Sa/So 13:30 – 17:30 Uhr GH

Kursort

Institut für Sportwissenschaft
Wilhelmstr. 124,
72074 Tübingen

Dieser Frühbucherpreis gilt bis
21.12. Ab 22.12. erhöht sich der
Betrag um 10.-€

Kostenbeitrag (Frühbucher)

Open Class 45 /55 /65 €*

Fortg. 95 /105 /130 €*
* für Studierende/ Bedienstete/ Externe

Anmeldung & Information

Inge Seefluth

Tel: 07071-552755

inge.seefluth@uni-tuebingen.de



Nach einer theoretischen Einführung in Ashtanga Yoga, das vollständige Yogasystem von Patanjali am Freitag (kostenfrei) wird Jadranko Miklec am Samstag und Sonntag Yoga Asanas und die Prinzipien richtiger Yogapraxis vermitteln. Hierbei wird der Schwerpunkt auf der Gesundheit der Wirbelsäule liegen.

Es ist ein praktischer Workshop bei dem viele Yoga-Stellungen geübt werden, jeweils angepasst an die

individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden.

Für Fortgeschrittene bietet Jadranko Miklec einen Workshop an, bei dem Yoga Asanas in Verbindung mit der vollen Entwicklung der eigenen Körperwahrnehmung und einem inneren Bewusstsein praktiziert werden. Darüber hinaus werden detaillierte Beschreibungen von Übungen zu einigen traditionellen Kriyas und Pranayamas gegeben.

Jadranko Miklec praktiziert Yoga seit seinem 4. Lebensjahr, unterrichtet es seit 37 Jahren und hat 7 Bücher und eine DVD über Yoga herausgegeben.