



# Hatha Yoga Basic Elements Workshop 24.11.2019, 9-13:00 Uhr

Für all jene, die Hatha Yoga tiefer erleben möchten. Auch für Erfahrene anderer Stile geeignet, wie Kundalini Yoga.

Asanas und individuelle Hilfstechnik, Sonnengrüße und Varianten, Basiswissen zu Pranayamas, Bandhas und Mudras.

## Mit Marijke Tej Viriam

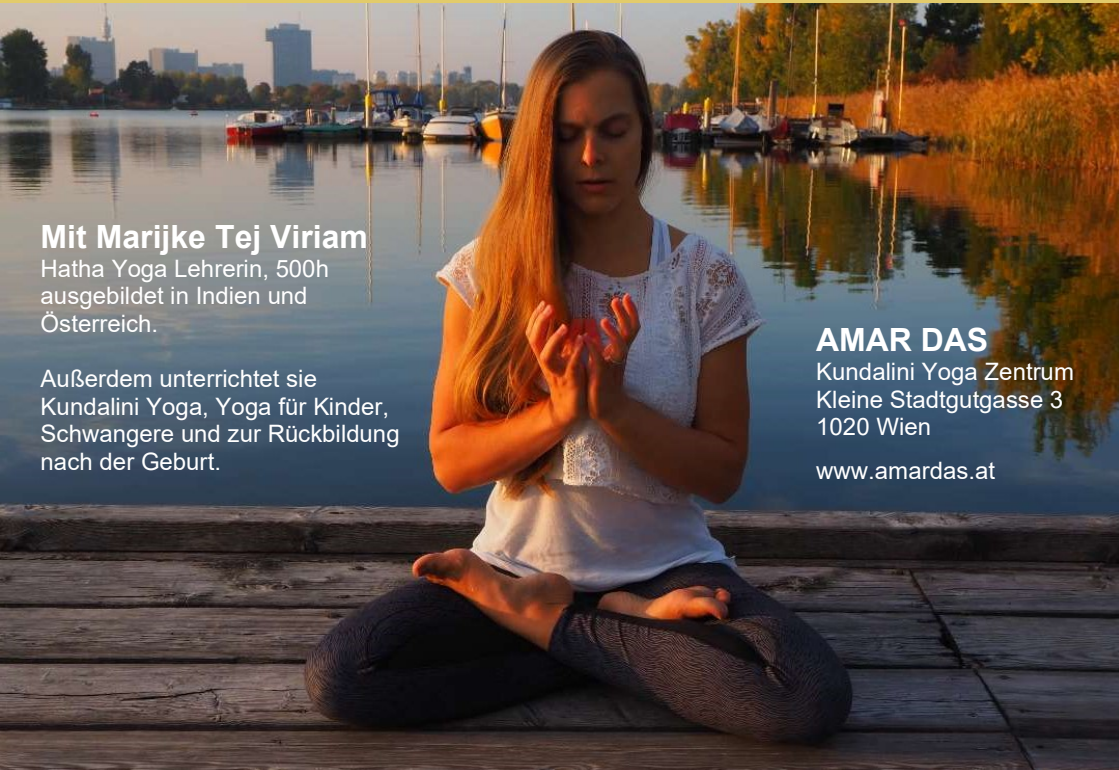
Hatha Yoga Lehrerin, 500h  
ausgebildet in Indien und  
Österreich.

Außerdem unterrichtet sie  
Kundalini Yoga, Yoga für Kinder,  
Schwangere und zur Rückbildung  
nach der Geburt.

## AMAR DAS

Kundalini Yoga Zentrum  
Kleine Stadtgutgasse 3  
1020 Wien

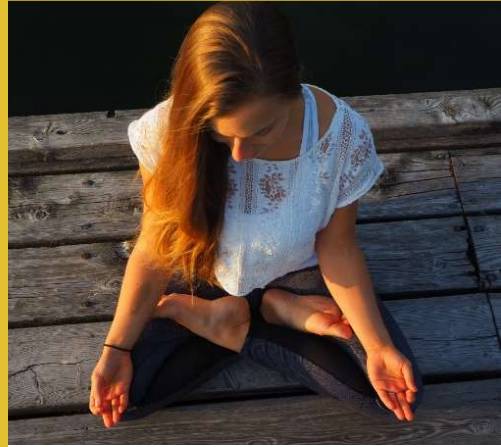
[www.amardas.at](http://www.amardas.at)



# Praxisnah & individuell:

**Asanas:** Wir praktizieren gängige Haltungen und ihre korrekte Ausführung. Tipps für individuelle Anpassungen und Verwendung von Hilfsmittel unterstützen die persönliche Yoga Praxis, auch bei anderen Stilen, wie Kundalini Yoga.

**Surya Namaskar:** Übe den bekannten Sonnengruß und lerne seine Varianten kennen.



## Weitere Basics:

Pranayamas, Bandhas, Mudras und das OM sind nach dem Workshop keine Fremdwörter mehr. Wir werden aber nicht nur darüber sprechen. Uns bleibt ausreichend Zeit zum Ausprobieren der einzelnen Elemente.

## Weitere Informationen:

### Anmeldung bei Marijke:

m.janz1908@gmail.com  
oder unter 0660 6405329  
(Um Voranmeldung wird gebeten)

### Beiträge:

**Frühbucher: € 49,-**

(Bei Anmeldung & Zahlungsseingang bis 10.11.19)

**Regulär: € 55,-**

### Mehr unter:

 @Marijke\_Tej\_Viriam

 www.facebook.com/MarijkeTejViriam