

Hannover Workshops 28.& 29. September, 2019

2 x 4.5 Stunden

Yoga Anatomie Workshops mit Chris Kummer

Chris Kummer kommt mit zwei Workshops nach Hannover ins Kaiserfit, um euch praktische Tips, Wissen und Hintergründe für eine erfolgreichere und nachhaltigere Yogapraxis vorzustellen.

Diese Workshops sind für alle geeignet, die mehr über sich selbst und das Yogaüben lernen möchten. Jeder Workshop besteht aus Übungen, Erklärungen und Praxis.

Workshop I:

Körperausrichtungen mit Bandhas

Samstag 28.09.2019 09:00 Uhr- 13:30Uhr

Das Wort Bandha wird gerne benutzt und ungerne spezifisch erklärt. In den vergangenen Jahren hat sich auch die Bedeutung und Anwendung von Bandha verändert.

Wusstest du, dass ohne diese körperlichen Spannungsregelungen keine nachhaltigen Bewegungen möglich sind?

In diesem Workshop erkunden wir die Bedeutung der Bandhas in Hinsicht auf Yogaübungen und eine gesunde, physiologisch passende Körperausrichtung.

Wir sehen uns nicht nur die Bedeutung für den unteren Rücken an, sondern werden auch das Konzept vom Core, der Körpermitte, aus der Sicht der Muskeln, und auch der modernen Faszien erfahren und verstehen.

Gesunde Fußbögen, stabile Knie und eine glückliche Wirbelsäule in allen verschiedenen Yogahaltungen und im Alltag können das Ergebnis sein.

Workshop II

Schultern: Kraft, Unterstützung und Beweglichkeit

Sonntag 29.09.2019

13:00 Uhr- 17:30 Uhr

Wie können wir mit unseren Armen und Schultern richtig Yoga üben, wenn das Schulterblatt keinen Hebelansatz hat?

Dieser Workshop macht anhand von praktischen Beispielen und Übungen den Schulter-Arm Komplex verständlich und einfach nutzbar.

Wusstest du, dass gute Schulterhaltung mit dem Core verbunden ist?

Wir untersuchen die Gelenke und deren Bewegungsmuster und lernen die drei wichtigen Ebenen der Schulterunterstützung kennen.

Vom Herab- oder Heraufschauenden Hund über Vinyasa bis zum Handstand: die Schultern und deren Kraftübertragung von Hand, Arm zum Körper sind sehr wichtig. Leider wird diese multigelenkige Gegend unseres Körpers oft nicht richtig verstanden.

Vermeide die Verspannung und lerne die Prinzipien und Übungen, um Umkehrhaltungen leichter zu machen.

Chris ist Arzt für Naturheilkunde und Yogalehrer. Er ist Spezialist für Haltungsmuster und gesunde Bewegung, basierend auf dem neuesten Verständnis des Faszien-systems.

Chris ist bei Bremen aufgewachsen und studierte Medizin in Kiel und Naturheilkunde in Australien.

Jetzt lebt er in Kanada und liebt neben dem Yoga Windsurfen und Surfen.

Abgesehen von Workshops und Trainings bietet Chris Onlinekurse und faszienbasierte Körperbehandlungen an, die Haltung und Bewegung verbessern.

Anatomie lernen war für Chris oft langweilig und unpraktisch. Doch er erkannte wie wichtig ein anatomisches Verständnis für die gesunde

Körperbewegung ist und schuf deshalb die informativ - unterhaltsame "Anatomy Show".

Chris präsentiert seit über 18 Jahren praktische und unterhaltsame Informationen und Ideen, um Yoga-Übungen besser zu verstehen und integrieren zu können.

www.anatomyshow.com

Verbindliche Anmeldung

zur Teilnahme am oben genannten Workshop.

Bitte füll dieses Formular vollständig aus und sende es bis spätestens 20.09.2019 per E-Mail an dawnu@web.de oder gebe es persönlich bei mir ab.

Mit der Anmeldung akzeptierst Du die folgenden Teilnahmebedingungen:

Bitte beachte insbesondere, dass die Anmeldung verbindlich ist.

Die Platzvergabe richtet sich nach der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.

Ein eventueller Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bis zwei Wochen vor Workshop Beginn gibt es eine Kostenerstattung abzüglich 25,- €, Keine Rückerstattung nach dem 15.09.2019.

Anrede :

Vorname:

Nachname:

Strasse / Hausnummer:

Postleitzahl / Ort:

Telefonnummer:

E-mail:

Workshop I : 80,-- €

Workshop II: 80,-- €

Beide: 160,-- €