

z i n c k e r n a g e l

A S H T A N G A

IDEE

Ashtanga ist eine dynamisch-kraftvolle Art, Yoga zu praktizieren. Ashtanga-Yoga fördert Kraft, Ausdauer, Koordination, Dehnung, Konzentration und Gleichgewichtssinn. Die Kombination aus tiefem, rhythmischem Atem und gezielter Bewegung unterstützt die natürliche Entgiftung des Körpers. Regelmäßige Yoga-Praxis hilft, den Geist zu beruhigen und den Blick nach innen zu richten. Es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit.

ZIELSETZUNG

Suchst Du nach einem Ausgleich zum Training, zum beruflich-kopflastigen Alltag? Kreisen Deine Gedanken? Kommst Du mental schwer zur Ruhe? Ashtanga ist eine Antwort, die Deine Gedanken in Aktivität beruhigt und Dich gleichzeitig körperlich fordert. Kraftvoll, anmutig und ruhig zugleich wirst Du Dich erleben und einen Prozess einleiten, der Dich ein Leben lang bestärken wird.

NUTZEN

- ☉ Zufriedenheit entwickeln
- ☉ Beharrlichkeit üben
- ☉ Stress reduzieren
- ☉ Verspannungen lösen
- ☉ Sich fokussieren
- ☉ Energie tanken
- ☉ Den eigenen Körper bewusst spüren

ZIELGRUPPE

Menschen, die sich aktiv spüren wollen und Ruhe in sich suchen.

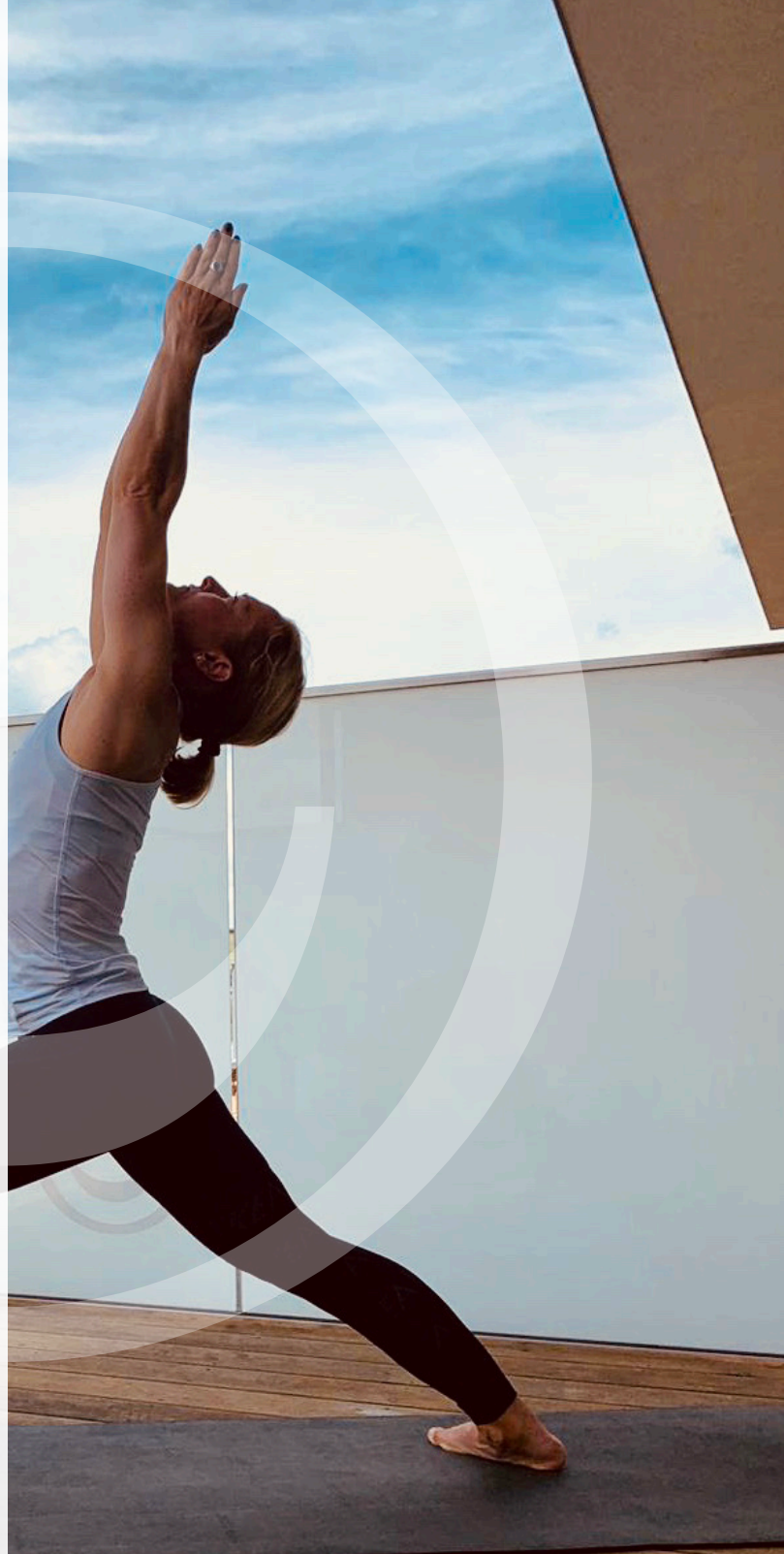
PREISE

Private-ASHTANGA – 75 min | ASHTANGA-Kurs – 10 x 75 min

58,00 € | 142,00 €

ASHTANGA-Schnupperstunde – 75 min

18,00 €



YOGA-ETIKETTE

- ☉ Sei offen für neue Möglichkeiten und Menschen
- ☉ Sei freundlich und achtsam zu Dir und anderen
- ☉ Sei großzügig und respektvoll zu Dir und zu anderen
- ☉ Sei geduldig: Jeder Tag ist anders – das, was heute geht, ist gut, wie es geht!
- ☉ Sei dankbar für jeden guten Moment
- ☉ Vertraue Dir und Deinen Fähigkeiten

- ☉ Hygiene: Handtücher auf der Matte
- ☉ Keine Handys im Yogaraum
- ☉ Schuhe ausziehen
- ☉ Persönliche Sachen in die Regale legen
- ☉ Anwesenheit: 5–10 min vor Kursbeginn
- ☉ Keine Glasflaschen, Essen oder Kaugummi im Yogaraum

zinckernagel[®]
ABENTEUER lebendig SEIN

tel.: +49 (0) 6731 494 869 600

team mobil: +49 (0) 151 728 396 59

welcome@zinckernagel.de

www.zinckernagel.de