

KURVEN UND FORMEN

Bowstring Yoga

Mit Tajana Adank

**Samstag 4. Mai von 09.30 – 12.30 Uhr
im Yoga Tribe K6
an der Nordstrasse 195
8037 Zürich**



Die Methode des Bowstring (zu deutsch: Bogen - oder Sprungfeder) wurde von Desi Springer und John Friend (ex –Anusara) im Jahre 2013 entwickelt.

Sie bereisen immer mehr Länder, begeistern Menschen für mehr Verständnis an der natürlichen Bewegungsform, dem *curvy* Yoga.

In diesen 3 Stunden werden wir die gewohnte Yoga Praxis auf den Kopf stellen.

So wird es z. B. keinen herabschauenden Hund geben, dafür die sogenannte Crouching Cat, die zum Sprung bereite Katze! **Dynamisch, offen und Kurvig zu sein, das ist das schönste am Bowstring Yoga überhaupt.**

Wir werden Positionen auseinandernehmen, und sie dann in eine dynamische Bewegung zusammenknüpfen. Ein körperweites Netzwerk erspüren, das sich stetig verändert, anpasst und erneuert. Die Faszien werden bewässert, so, dass die Empfindung entsteht, dass der ganze Körper – Seele – Komplex weich, geschmeidig und ineinander fließen darf.

Durch das pulsieren, federn, springen, drücken und gegendrücken dürfen sich Spannungen lösen. Das kann zu mehr Atmungsfreiheit und Erleichterung im ganzen Körper führen.

Du wirst feststellen, dass während der Praxis kein Platz für Alltagsgedanken sein wird. Die Konzentration auf das was du gerade tust, wird dein ganzes Sein in Anspruch nehmen.

Durch die Aktivierung der rückwertigen Muskelketten verlassen wir die Komfortzone der einseitigen Belastung und stärken Muskeln die unsere natürliche S-Kurvatur unterstützt. So wirst du z.B. von mir hören, wie ich sage: Zehen am Boden halten, Knie nach vorn schieben, Leisten weich zurück tauchen, Bauch lang und offen - alles Anleitungen, die wir ausprobieren, natürlich, spielerisch und mit einer gewissen Leichtigkeit, sodass du die aufgewandte Energie dabei gar nicht so werten wirst.

Ich hoffe deine Neugierde ist erweckt und du hast den Mut, dich noch heute zum kurzen knackigen Bowstring Workshop unter tajana@adank.ch anzumelden.

Ich freue mich auf dich und unsere gemeinsame Zeit

Tajana Adan

Yoga Levels : Alle

Preis: 70.- CHF/bis 20.April Frühbucher 60.-CHF