

# YOGA DAY

am \_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

mit Stephan Suh

**ein Modul ab 39,- Euro**



## Modul 1

### 10:00 - 12:00 Music Flow (Level 1-2)

Alles ist im Fluss mit der Musik! Dein Körper, Dein Herz – Dein Yoga. Anmutig fließt Du in dieser Yogastunde von einer Yogaübung (Asana) zur nächsten, die Musik trägt Dich dabei weit über Deine Vorstellung hinaus und Deine Yogapraxis wird zu einem meditativen und schweißtreibenden Tanz mit Dir selbst. Ein ganzheitliches workout erwartet Dich, egal ob Du Beginner bist, oder Du Dich im fortgeschrittenen Stadium befindest. **Come & Join!**

### 12:00 - 13:00 Self Reflections:

Wer bin ich? Was tue ich? Wo soll ich hin? Nach yogischer Lehre wird Dir Stephan erklären was das Samadhi (Erfüllung) ist. **„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem ersten Schritt!“**

## Modul 2

### 14:00 - 16:00 Inversions – Upside down (Level 1-2)

Passend zum Samadhi Vortrag, wird Stephan die unglaublichen Effekte der Umkehrhaltungen unterrichten. Bei den Inversions werden die Venenklappen entlastet, das Herz unterstützt und die Gehirntätigkeit energetisiert. **Feel the Power of your brain!**

### 16:00 - 17:00 Meditation, Pranayama, Entspannung

Bandhas, Chakren, und die besten Entspannungstechniken werden die Grundlage dieser Einheit sein.

### Atmen, Spüren...Entspannen

Auch als Einzelbuchung möglich! (18,- Eur)

Einzelpreis:

**39,- Euro** (49,- NMG) **Modul 1** (Masterclass – Praxis & Theorie)

**39,- Euro** (49,- NMG) **Modul 2** (Masterclass – Praxis & Theorie)

alle Einheiten zusammen: bis zu **19,- Euro gespart!**

Mitglieder: **69,- Euro** (statt 78,-)

Nichtmitglieder: **79,- Euro** (statt 98,-)

NMG=Nichtmitglieder



Stephan ist Referent für das Thema Yoga seit 2004. Er bildete über 15.000 Trainer in den letzten 10 Jahren aus. In Frankfurt ist er als erfolgreicher Personal Health Coach tätig: **www.stephan-suh.de**