

# Workshop

22. bis 24. April 2016

Yoga  
Tai Chi

Tai Chi  
Yoga



Zwei Wege  
um anzukommen  
und innere Ruhe zu finden.

Dieser Workshop gibt Gelegenheit die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Tai Chi und Yoga kennenzulernen und zu spüren.

- für alle Zweifelnden
- für alle Suchenden
- für alle Beginnenden
- für alle Nachfragenden

Gemeinsam erleben wir meditative Momente in Ruhe und Bewegung.

Wir machen Körperübungen für die Seele.

Wir erspüren individuelle Grenzen ...  
und Grenzenloses ...

Immer behalten wir dabei die Alltagstauglichkeit unserer Übungen im Auge.

## **Suche Dein Yin und Yang**

—

## **Gehe den achtgliedrigen Weg**

# Tai Chi

- Geschichte und Entwicklung bis heute  
speziell Chen-Stil
- Übungen zum Anfühlen  
Stehende Säule  
Seidenraupen-Spinnen  
Erste Form des Alten Rahmens
- Übertrag in den Alltag

# Yoga

- Geschichte und Entwicklung bis heute  
speziell Ashtanga-Vinyasa-Yoga
- der achtgliedrige Weg
- gemeinsames Üben von Asanas  
und Pranayama
- Meditation

# Ort | Termin | Preis | Anmeldung

Yoga-Schule „Über den Linden“

Lippmannstraße 53, 2. Stock

22769 Hamburg

Telefon: 01 71- 9 55 11 92

Freitag 22. April von 18.30 bis 20.30 Uhr

Samstag 23. April von 10 bis 17 Uhr

Sonntag 24. April von 10 bis 15.30 Uhr

Workshoppreis: 140 Euro

**Anmeldung unter:** [info@ashtanga-yoga-raum.de](mailto:info@ashtanga-yoga-raum.de)

Die Lehrer



**Sabine Winter**

Yoga-Lehrerin

[www.ashtanga-yoga-raum.de](http://www.ashtanga-yoga-raum.de)



**Andreas Haberlach**

Sportlehrer, Tai Chi-Lehrer

[www.taiji-reisen.de](http://www.taiji-reisen.de)