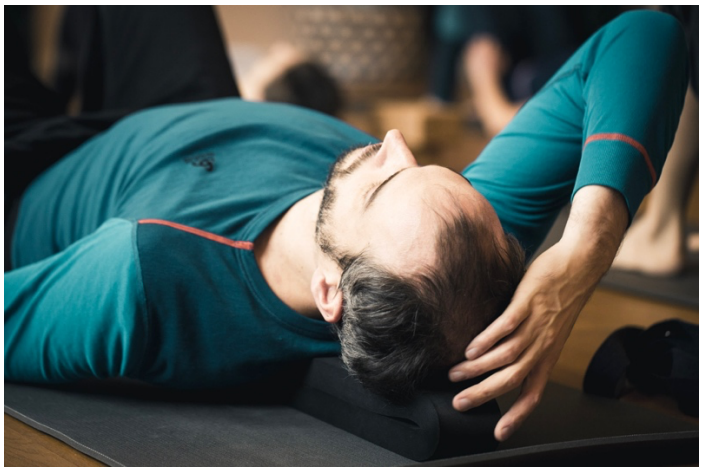

Workshop Einführung in das Critical Alignment Yoga

Samstag 10.5.25 und Samstag 8.11.25 von 14 bis 16 Uhr auf englisch/deutsch mit Kirstie Pfau und Fiona Hayhoe

Critical Alignment ist ein kluges von uns sehr geschätztes und in Deutschland recht unbekanntes Yogasystem aus Amsterdam, welches als körperlichen Schwerpunkt die gesunde Ausrichtung der Wirbelsäule hat.

Um die Wirbelsäule zurück zu ihrer gesunden Form zu bringen, werden spezielle Hilfsmittel wie z.B. der ,,schwarze Streifen", Rückbeuger und das Kopfstandgestell genutzt.

Eine gesunde Wirbelsäule ermöglicht neben Schmerzreduktion eine verbesserte Atmung, mehr Energie und ein ausgeglichenes Nervensystem. Techniken, die zu Hause praktiziert werden können werden vermittelt.

Wir möchten uns im ersten workshop im Mai mit den Spannungslinien im oberen Rücken/Nacken befassen, im zweiten workshop im November mit den Spannungslinien im unteren Rücken/Lendenwirbelsäule.

In den workshops lernen wir wie die Hilfsmittel des CAY Systems einsetzen, was zu Hause praktiziert werden kann um die Wirbelsäule zu entlasten und auszurichten.
Auf Englisch/Deutsch

Offen auch für Nichtmitglieder des Studios*
€ 45, nur mit Anmeldung

Veranstaltungsort: Simply Yoga Bonn, Paul-Kemp-Straße 7, 53177 Bonn

*nicht geeignet bei akuten Rückenblockaden oder Bandscheibenvorfällen, da ist eine Einzelstunde anzuraten