



# Anna Trökes in Osnabrück

## Yoga Wochenend-Workshop



# Faszien Yoga

**Datum : 26./27.08.2017**

**Preis : 180 Euro pro Teilnehmer**

**Kurszeiten:**

Samstag von 10.00 - 13.30h und 15.00 - 19.00h und

Sonntag 09.00 - 13.30h

*Om - Wohlergehen sei mit allen. Friede sei mit allen.*  
ॐ सर्वेशां स्वस्तिर्भवतु । सर्वेशां शान्तिर्भवतु।



Die Arbeit mit den Faszien ist schon seit jeher Bestandteil der Yoga-Asanas. Mit dem modernen Verständnis der Struktur und Funktionsweise können wir allerdings noch viel gezielter mit diesem Binde- und Stützgewebe unseres Körpers arbeiten. Das tut gut, reduziert Spannungen und sogar Schmerzen - und macht echt gute Laune!

Ich werde in diesem Workshop eine ausführliche Einführung in den Aufbau und die Funktion der Faszien geben und dann viele Übungen anbieten, um die Faszien an unterschiedlichen Stellen des Körpers in ein frohes Gleiten zu bringen.

Mittel unseres Tuns werden sein:

- Vortrag
  - Asanas & Bewegungsabläufe
  - Kundalini-Übungen
- Spür-Übungen (zur Entwicklung/Entfaltung der Propriozeption)

Anna Trökes unterrichtet bereits seit 1974 Yoga und ist Autorin von mehr als 20 Yoga-Publikationen. Seit 1983 leitet sie Yogalehr-Ausbildungsgänge für den BDY und lehrt als Ausbildungs-Dozentin beim BDY, der SYG, dem BÖY, der VHS, dem Kneipp-Bund und privaten Ausbildungsschulen die Fächer Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation, Yoga-Philosophie (besonders Patañjali), medizinische Grundlagen, Unterrichtsgestaltung und Sprecherziehung für Yogalehrer.

*Om - Wohlergehen sei mit allen. Friede sei mit allen.*

ॐ सर्वेशां स्वस्तिर्भवतु । सर्वेशां शान्तिर्भवतु ।

# Anmeldung zum Yoga & Philosophie Workshop



## Thema .....

Dieses Formular  
ausgefüllt und unterschrieben an:  
Studio YogaOnline  
Ashwani Bhanot  
Große Straße 67, Erste Etage  
49074 Osnabrück  
oder per email [info@studioyogaonline.com](mailto:info@studioyogaonline.com)

**Mit dem Eingang des Anmeldeformulars  
sind Sie verbindlich angemeldet.**

**Workshop Datum: Sa. + So. ....**

**Kosten: ... Bar/Rechnung bei Anmeldung! (bitte eintragen)**

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung!

### Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Handtuch
- Verpflegung

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ/Ort: .....

Tel: ..... Email.....

### VERTRAGSBEDINGUNGEN:

- **Studio YogaOnline**, Ashwani Bhanot und seine Mitarbeiter übernehmen **KEINE HAFTUNG** bei Diebstahl und leicht oder grob fahrlässig verursachten Unfällen und Gesundheitsschäden.
- Die **ANMELDUNG** ist verbindlich und **VERPFLICHTET ZUR ZAHLUNG** der Workshopgebühr.
- **Bankverbindung:** Ashwani Bhanot, Sparkasse Osnabrück **Kontonummer- 1551308826**  
Bankleitzahl 265 501 05 | BAN: **DE78 2655 0105 1551 3088 26**
- **KOSTEN BEI RÜCKTRITT: Der Rücktritt muss in jedem Fall schriftlich erfolgen!**
  - Nach der Anmeldung bis 21 Tage vor Workshopbeginn = 25 €
  - 13 Tage bis 7 Tage vor Workshopbeginn = 50 %
  - Ab 6 Tagen vor Workshopbeginn = 100 %
  - **0,00 € wenn Sie einen Ersatzteilnehmer benennen!**

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die oben stehenden Vertragsbedingungen.

Datum:...../...../.....

Unterschrift:.....