

# ASHTANGA YOGA WORKSHOP FÜR FRAUEN

## Wann:

25. – 30. Juli 2010, jeweils 8:30 – 10:00 Uhr (6 Lektionen à 90 min)

## Wo:

In der Yogahalle des Hotel Christina in Dahab, Sinai

## Inhalt / Kursziel:

Schrittweise Einführung in Kopfstand, Handstand und Skorpion: Fühle dich sicher in diesen anspruchsvollen Posen - durch einen exakten Aufbau, basierend auf dem Ashtanga Yoga.

## Voraussetzungen:

Dieser energetisierende Workshop ist für sportliche, Yoga praktizierende Frauen konzipiert, von der geübten Anfängerin bis hin zur fortgeschrittenen Yogini.

## Leitung:

Annette Schimandl ist eine dynamische Yogalehrerin, die es versteht ihren Unterricht den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Als ausgebildete Physiotherapeutin mit Berufserfahrung in der Schweiz und Deutschland hat sie zudem ausgezeichnete Kenntnisse über den menschlichen Körper. Ihr medizinisches Fachwissen gekoppelt mit ihrer Begeisterung fürs Yoga geben ihren Lektionen eine unverkennbare Note.



## Preise:

Workshop (6 Tage): 510.00 LE (Spezialpreis für Residents: 310 LE)

Einzellektion (90 min): 100.00 LE (Spezialpreis für Residents: 65 LE)

## Anfragen / Anmeldung:

Yoga: Annette, Mobil +20 (0)199192231

Unterkunft: Christina Hotels Dahab, [www.christinahotels.com](http://www.christinahotels.com)

*Bitte bringe deine persönliche Yoga-Matte mit (Baumwollteppiche sind vorhanden)*

