



07. & 08.05.2012

SIMON PARK

WORKSHOPS IM PROACTIVE

SURFING THE VINYASA WAVE
& LIQUID FLOW YOGA:
RESTORE YOUR PRANA

proactive

YOGA LOUNGE

SIMON PARK begann seinen Yogaweg 1995 bei Shiva Rea in der Weltkunst und Kultur Fakultät der UCLA (University of California at Los Angeles). Mittlerweile hat Simon vom Yoga Journal USA höchste Ehre empfangen, als er zu einem der weltweit einflussreichsten und begabtesten Yogalehrer der nächsten Generation erklärt wurde. Prana Flow Yoga ist seine große Leidenschaft und Shiva Rea seine geliebte Lehrerin, doch lies er sich ebenso von Maty Ezraty, Joan White and Dharma Mittra im Ashtanga, Iyengar und Vinyasa Yoga ausbilden. Simon assistiert seiner Lehrerin Shiva Rea rund um den Globus und unterrichtet Prana Flow Yoga und Thai Massage Workshops und Ausbildungen weltweit. Weitere Infos: liquidflowyoga.com

MONTAG, 07. MAI 2012 // 19.00 - 21.30 UHR
SURFING THE VINYASA WAVE

Erlebe die moderne Entwicklung des Prana Flow Yogas, dem einzigartigen Vinyasa Yoga-Stil von Shiva Rea. Dynamische Asanas, kreative Flows und integriertes Pranayama als bewegte Meditation werden dich von innen heraus einstimmen und dir das Werkzeug geben, um durch die Höhen und Tiefen des Lebens mit Anmut, Kraft und Vertrauen zu fließen. Wir werden multidimensionales Wave-Sequencing, Rückbeugen, Armbalancen und Hüftöffner gemeinsam erfahren, um den Fluß von Prana zu verstehen.

DIENSTAG, 08. MAI 2012, 19.00 - 21.30 UHR
LIQUID FLOW YOGA: RESTORE YOUR PRANA

Genieße eine sich langsam entfaltende, fließende Sequenz an Asanas, welche von Natur aus erholsam und stärkend als auch herzöffnend sind. Praktiziere auf eine Art, die Raum in den Gelenken und der Wirbelsäule entstehen lässt und das Nervensystem beruhigt. Die Bewegungen sind ähnlich dem Tai-Chi: Langsam, methodisch und meditativ. Wir werden uns fließend tiefen Hüftöffnern, befreienden Rückbeugen und beruhigenden Vorwärtsbeugen nähern und tiefe Entspannung erreichen.

TEILNAHMEGEBÜHR

	YOGALOUNGE Mitglieder	Nichtmitglieder
Pro Masterclass	30,- Euro	35,- Euro
Beide Masterclasses	50,- Euro	60,- Euro

ANMELDUNG

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung daher bitte frühzeitig an: office.schroedel@proactive.de
Der Platz kann erst nach Bezahlung der Teilnahmegebühr fest reserviert werden.

Simon unterrichtet auf Englisch.
Die Masterclass richtet sich an Teilnehmer, die bereits Erfahrung durch den regelmäßigen Besuch von Yogaklassen gesammelt haben.

JETZT ANMELDEN!
PLÄTZE SIND LIMITIERT.