

Yoga – Workshop

Sonntag, 4. Dez 2022

9:00 – 10:15 Uhr

Ballettschule IRMI

Kosten: € 15,-- (bitte in bar vor Ort)

Anmeldung unter: info@ballettschuleirmi.com

Julia Faßhuber

Matura, Studium der Germanistik in Graz, Schauspielausbildung, theaterpädagogische Ausbildung.
Zahlreiche theaterpädagogische Workshops mit Jugendlichen an Schulen.
YogaTeacher-Training 200h City Yoga Graz, Faszien-Yoga Ausbildung
(Amiena Zylla, DE), 30h Online TT Marcel Clementi.

Mich mit Hilfe meines Körpers und meiner Stimme auszudrücken liegt meinem Beruf zu Grunde und ist zugleich meine große Leidenschaft. Yoga für mich zu entdecken und in meinen Alltag und meine Lebensphilosophie zu integrieren ist mein persönliches Glück. Durch Yoga habe ich begonnen meinen Körper wieder wahrzunehmen, zu spüren und vor allem zu lieben.

Die Aufmerksamkeit auf den Körper und das Hineinhören hat eine heilende Wirkung auf Körper und Geist. Jede Asana, jeder Atemzug führt zu mir selbst.



Den sanften Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen folgen wärmende Flows.

Du bleibst ständig in Kontakt mit deinem Atem und Körper. Auch wenn du heute nicht voll in das Asana kommst, deine Variation erlaubt dir die Freiheit zu erleben, die geschieht, wenn du die Haltung mit deiner ganzen Energie ausfüllst.

Egal, ob du am Beginn deiner Yogareise stehst, oder deine Praxis vertiefen möchtest - dieser Workshop holt dich dort ab, wo du gerade stehst.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.