

Fusskult Ingolstadt

goes

YOGA mit Alex Hammer!

Yoga - Workshop
Sonntag, 23.07.2023
09:00 - 12.00 Uhr



Workshopkostenbeitrag
79€ inkl. MwSt

Nun noch ein paar Worte zu Alex

Ich heiße Alex, eigentlich Alexander Hammer, aber Alex ist mir am liebsten.

Ich übe Yoga seit ungefähr acht Jahren und habe meine Ausbildung 2017 in Rishikesh Indien gemacht. Seither übe ich sechsmal die Woche und auch mehrere Stunden täglich. Das war aber nicht immer so. Zuerst habe ich mir YouTube Videos angeschaut und versucht, so gut ich kann nachzumachen. Ab einem bestimmten Punkt hatte ich allerdings das Bedürfnis nach einem Blick von außen und hab mich dann auch endlich getraut eine Einheit zu besuchen. Ich kann mich noch gut erinnern, auf den Weg zu meiner ersten Einheit bekam ich plötzlich „Kopfschmerzen“ und musste dann „leider“ absagen. Aber einige Wochen darauf hat es dann zum Glück doch noch geklappt und seither habe ich gefühlt alle Stile durchgemacht. Die Methode, die mich unterm Strich dann zu einem längerfristigen commitment bewegen konnte, ist eigentlich kein klassischer Yoga-Stil. Kurzgesagt könnte man sagen, es ist eine Mischung aus dynamischen und aktiven Dehnungen auf der einen Seite und klassischen Körpergewichtsübungen auf der anderen Seite. Nicht nur stellte sich diese Art zu Üben für mich am produktivsten heraus, sondern sie war mir auch die angenehmste. Nun freue ich mich immer sehr darüber, diese Methode, von der ich überzeugt bin, mit anderen teilen zu dürfen."

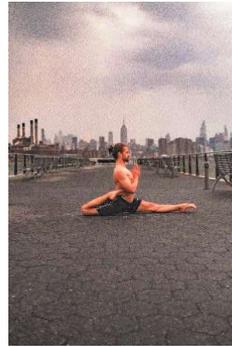


Wir freuen uns als Fusskult Ingolstadt



bei uns im Haus begrüßen zu dürfen!

Bitte um rasche Anmeldung – die Plätze sind begrenzt!



Liebe Yoga - Freund_innen in Ingolstadt!

Ich freue mich sehr zu euch zum Üben kommen zu dürfen.

Unser Workshop am Sonntag, 23.07.2023 von 09:00 – 12:00 wird für alle Level geeignet sein und ich werde euch zeigen, wie ich das Thema Flexibilität&Kraft, nur auf Basis des eigenen Körpergewichts, angehe.

Mir persönlich war die Balance aus Kraft und Balance immer sehr wichtig, da es nicht nur mehr Möglichkeiten innerhalb des Übens eröffnet, sondern meiner Überzeugung nach in Hinsicht auf die Gesundheit einfach nachhaltiger ist. Dabei lege ich viel Wert darauf, nicht nur zu Üben „um zu ...“, sondern um des Übens selbst willen zu üben.

Soll heißen Genuss im Hier und Jetzt und mit der eigenen Praxis zu haben und nicht nur aufgrund der in der Zukunft liegenden Resultate. Das Öffnen im Hier und Jetzt ist das Beste! Um diese Art von Genuss erreichen zu können, dürfen die Übungen zwar intensiv, aber auch nicht zu intensiv sein, weshalb ich hauptsächlich mit sehr zugänglichen „Basics“ arbeite, was es wiederum sehr beginnerefreundlich macht.

Für Fortgeschrittenere lassen sich die Übungen dabei schnell und unkompliziert modifizieren, so dass wirklich alle auf ihre Kosten kommen. Ich kann es kaum erwarten, zu euch zu kommen :)

Alles liebe, Alex

Anmeldeformular

Name

Vorname

Anschrift

Die Workshop-Gebühr liegt bei 79 € inkl. MwSt und wird spät. am Kurstag fällig.

Sie erhalten eine Rechnung über die Workshopleistung.

Verbindliche Anmeldung:

Datum

Unterschrift

Wissenswertes zum Workshop:

Bitte 5 - 10 Minuten vor Kursbeginn da sein.

Vor dem Workshop empfehlen wir nicht viel zu essen. Es liegt sonst schwer im Magen. Danach schmeckt's auch umso besser.

Fusskult Ingolstadt ist im Zeitraum des Workshops ein Ort der Ruhe, deshalb bitten wir, Handys in der Praxis komplett auszuschalten (Flugmodus) und im Kursraum auf laute Gespräche zu verzichten. So gelingt es uns schneller, die Türe zum Alltag zu schließen.