

Bowstring meets Ayurveda



Curvy Bowstring and delicious Ayurveda

Wir laden dich ganz herzlich ein revolutionäres Bowstring Yoga und super leckeres ayurvedisches Fingerfood in einem **WORKSHOP** zu erleben.

What the **** is **BOWSPRING?** ;O)

Bowstring ist ein System für optimale Haltung und Bewegung. Es ersetzt ein altes System basierend auf einem statischen, linearen, muskuloskeletalen Modell durch eine dynamische, kurvige, öffnende, auf Zug und Gegenzug unser Faszien (Tensegrity) basierende Methode. Das Praktizieren von Bowstring bringt eine **kraftvolle Leichtigkeit** in unseren Körper, bringt uns in eine Position des „Bereitseins“ und vor allem ein authentisches Selbstwertgefühl. Mit dynamisch-balancierten Haltungen kann unser Atem frei fließen und katapultiert uns auf eine neues Level von **Vitalität** mit einem energetischen Bewegungsfluss - inkl. **schmaler Taille & geformter Pomuskulatur.**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die eine fasziensbasierte Haltungs- und Bewegungs-Methode kennen lernen möchten. UND ebenso an alle, die regelmäßig Bowspring praktizieren. Unsere Faszien haben 100 mal mehr Nanorezeptoren als unsere Muskeln und sind somit Meister beim Verarbeiten von Informationen unserer Umwelt. Und genau diese werden im Bowspring angesprochen.

Anhand von simplen Positionen und Bewegungsabläufen werden wir den

BOWSPRING ALGORITHMUS

erforschen und vertiefen, der aktuelle Studien zum Faszienewebe und den Kurven in unserem Körper widerspiegelt. Der 5-teilige Algorithmus beinhaltet: 0 Central Channel | 1 Radiant Heart | 2 Wings: Hände, Arme, Schultern | 3 Roots: Füße, Beine, Hüften, Beckenboden | 4 Extend Apple Cores/Spools: Belly (Taille, Nacken) | 5 Crown: Kopf, Root & Rise.

Eingehend auf jeden einzelnen Punkt des Algorithmus erkunden wir in der Tiefe den gesundheitlichen Nutzen und therapeutischen Ansatz von Bowspring mit einfachen Katas, um unserem Nervensystem Zeit geben, die neuen myofasziale Impulse zu verarbeiten. Eine abschließende Tiefenentspannung im Kerzenmeer wird den 2. Bowspring Part abrunden.

Du bist neugierig was die Zukunft des Yoga so bringt?

Dann ist dieser Workshop für dich!



AYURVEDA FOODTASTING

Zwischen den beiden ca. 90-minütigen Bowspring Blöcken wird unsere Ayurveda

Expertin Karin Schuller uns mit **gesundem, cleanen,**

vegetarischen Fingerfood verwöhnen.

(Vegane und glutenfreie Optionen, etc. möglich! Bitte sag uns Bescheid!) Von außen nach innen werden wir uns durch die mandala-artig präsentierten Speisen hindurchkredenzen.

Hierzu gibt Karin fundierte Informationen zur altindischen Gesundheitslehre mit ihren drei Doshas (Kapha-Pitta-Vata), die über unsere Nahrung beeinflussbar sind. Ebenfalls

beeinflussen **Farben, Formen und die sechs**

Geschmacksrichtungen unserer Gunas (Tamas-Rajas-Sattva: Seins-

Stufen im Körper).

Kulinarische Köstlichkeiten, viele Informationen zur

jahreszeitlichen Vielfalt, sowie Reinigungsrituale des Ayurveda werden unseren Tag

bereichern und harmonisieren

Ablauf

14:00 - 15:40 Bowspring (10 Key areas & their ABC's)

16:00 - 18:15 Ayurveda

18:30 - 20:00 Bowspring (Supine, Therapeutics)

Infos

Dieser Workshop ist für alle Level geeignet und wertvoll.

Investment: 100 € (Überweisung oder Barzahlung bis zum 16.01.2018)

inklusive: hochwertiger ayurvedischer Verpflegung, Tee und einem Überraschungsgeschenk!

Anmeldung bei Hannah: Hannah@starpilates.de

Sollten sich bis zum 17. Januar nicht mind. 8 Teilnehmer angemeldet haben, wird der Workshop abgesagt. Gezahlte Beiträge werden in diesem Fall zu 100% zurückerstattet.

Yoga und Essen - Was ist das bitte für ein mega Workshop?!

Meld dich an: Hannah@starpilates.de.