



PROVA ASHTANGA YOGA PÅ CROSSFIT ÄNGELHOLM

ASHTANGA YOGA INTRODUKTIONSTILLFÄLLE MED ISABELLA NITSCHKE

Vad är yoga? Varför yoga? Vad kan yogan tillföra mitt liv/min träning? Vid detta tillfälle får du möjlighet att nosa på yogan och se hur denna kan komplettera din träning och ditt vardagsliv. Lär dig hur du med enkla tekniker kan påverka ditt välmående, minska stress, sova bättre, bli mer fokuserad och stark och smidig på en gång.

NÄR: Fredag 14 mars kl 16.30–18.00.

PRIS: 195:- för ickemedlemmar, 150:- för dig som är medlem hos CrossFit Ängelholm.

ASHTANGA YOGA, HELDAGSWORKSHOP MED ISABELLA NITSCHKE

10.00–12.00 Yogans ABC – Andning och Asana, Blickpunkt, Core. Vi lär oss yogans grundprinciper och går igenom övningar med fokus på andning, koncentration/fokus, Bandhas/core

13.30– 15.30 Introduktion till Ashtangayogans första serie
Tillämpning av morgonens tekniker. Vi utövar en serie (delar av ashtanga yogans första serie) yoga positioner synkroniserat med andningen. Lektionen avslutas med en guidad avslappning.

NÄR: Lördag 22 mars kl 16.30–18.00.

PRIS: 895:- för ickemedlemmar, 595:- för dig som är medlem hos CrossFit Ängelholm.

Bokning via mail till info@crossfitangelholm.com.

Isabella började med yoga efter en löparskada 2004. I början provade hon sig fram mellan olika yogaformer tills hon fastnade för Ashtangayogan som är den form av yoga hon utövar idag. 2008 sadlade hon om från sin karriär inom internationell politik och mänskliga rättigheter för att ägna sig åt yogan på heltid. Hon ville dela med sig av de egna erfarenheterna hur yogan kan hjälpa till att behandla samt förebygga stress och utmattningsdepression. Idag undervisar hon Ashtanga yoga på heltid och är även utbildad yogaterapeut för mental hälsa samt livsstilscoach. Isabella startade eget företag när hon bodde i London 2008 och driver idag sin verksamhet i Sverige med bas i Malmö och Lund. Läs mer om Isabella och Ashtanga yoga på hennes hemsida:
www.isabellanitschke.com



CROSSFIT ÄNGELHOLM

Storgatan 85 B, Ängelholm
crossfitangelholm.com
info@crossfitangelholm.com