



YOGA WORKSHOP mit BRYCE DELBRIDGE



**am 15. - 17. November 2019
in Miltenberg**

Wir freuen uns, Bryce auf seiner Europa Tour 2019 wieder bei uns zu einem Workshop begrüßen zu können!

Jeder ist herzlich willkommen - Einsteiger genauso wie Fortgeschrittene – und wenn Du spezifische physiologische Themen, wie z.B. Schmerzen oder Verletzungen hast, dann wollen wir Dich umso mehr ermutigen, an diesem therapeutischen Workshop teilzunehmen.

Für eine Teilnahme sind keine Ashtanga Yoga Vorkenntnisse nötig!

Die Stunden und Workshops können Dir dabei helfen, Deine spezifischen Bedürfnisse sicher und effektiv zu unterstützen und Dich dadurch in Deiner Yoga-Praxis weiterzuführen.

Bryce wird auf englisch unterrichten (bei Bedarf übersetzt Brigitte auch auf deutsch)

ÜBER BRYCE

Bryce begann mit Ashtanga Vinyasa Yoga im Alter von 15 Jahren, nachdem bei ihm eine schwerwiegende Skoliose diagnostiziert wurde. Als er mit einer kompletten Wirbelsäulen-Fixierung als Behandlungsoption konfrontiert wurde, schlugen ihm Freunde seiner Familie, Andrew und Ray Eppler vor, es mit Yoga zu versuchen. Während seiner ersten Yoga Stunde fühlte er sich in Frieden mit seinem Körper - und von diesem Schlüsselmoment an, begann er sein Leben alternativen Heilungsmethoden zu widmen.

Er reiste nach Indien, um die traditionelle Yoga Praxis bei Sri BNS Iyengar, einem direkten Schüler von Sri T. Krishnamacharya zu erlernen und weiterzuverfolgen.

Im Verlauf der Vertiefung in alle 4 Serien des Ashtanga Vinyasa Yogas, zusammen mit Mudra, Pranayama und Philosophie, wurde er schmerzfrei. Er setzte seine Studien fort mit weltweit bekannten Lehrern, wie David Williams, Danny Paradise, David Swenson und vielen mehr. Er hat ein 1000 Stunden Zertifizierung zur Integrativen Yoga Therapie absolviert und ist zudem nach folgenden internationalen Systemen zertifiziert: E-RYT 500, YACEP & C-IAYT.

Durch seine Erfahrung hat Bryce einzigartige, tiefe Einsichten in die Anwendung von Vinyasa Yoga als einen wirksamen Heilungsweg erlangt.

Mehr zu Bryce unter:
www.ashtangakrama.com



PROGRAMM

Freitag, 15. Nov.

- 19.00 – 20.30 Vinyasa Flow

Praxis für alle Levels, Fokussierung auf die Synchronisation von Bewegung und Atem, um eine Meditation in Bewegung zu entwickeln.

Diese Praxis wird somatische Übungen mit Asanas kombinieren & endet mit einer Tiefenentspannung.

Diese Übung wird kurz & wohltuend sein, und kann dabei so herausfordernd gestaltet werden, wie Du möchtest.

Samstag, 16. Nov.

- 9.00 – 11.30

Ashtanga Primary Series – Alignment

Alle Levels sind willkommen. Wir werden die klassische Serie in die einzelnen Körperhaltungen & in einige der Muskel-Kombinationen, die sich innerhalb jeder Pose finden lassen, aufschlüsseln. Es gibt keine alleinige korrekte Methode, um jede Pose auszuführen.

Jede muskuläre Kombination erzeugt eine jeweils eigene Erfahrung für den Praktizierenden. Bestimmte

Kombinationen haben einen stärkeren therapeutischen Effekt für den Übenden, als andere - abhängig von der ganz eigenen, physischen Imbalance des Praktizierenden zum Zeitpunkt der Übung.

Es ist so nützlich, mehr als eine Möglichkeit für den Zugang zu jeder Körperhaltung zu haben, weil Dein Körper sich auch kontinuierlich auf Deiner lebenslangen Reise mit Yoga ändern wird...

- 13.30 – 18.00

Workshop: Healing the Hips

Wir werden erkunden, Deine Hüfte zu öffnen zu dehnen, zu stärken & Deine Muskeln entlang des Beckens, der Hüftgelenkpfanne und der Oberschenkel zu heilen.

Möchtest Du Deine Hüfte öffnen? Willst Du Deine Oberschenkel kräftigen?

Hast Du Beinverletzungen? Spürst Du Verspannungen & Einschränkungen in Deiner Beweglichkeit? Hast Du Schmerzen in den Hüften?

Dieser Workshop hilft Dir, Deinen Körper besser zu verstehen & versetzt Dich in die Lage, mit bestimmten Techniken Schritt-für-Schritt Deine Hüfte zu öffnen und sie auszubalancieren und zu heilen

Sonntag, 17. Nov.

- 09.00 – 11.30 Master Led Class

Alle Levels. Vertiefte Praxis mit Verknüpfung vieler Facetten von heilenden Yoga-Übungen.

- 13.30 – 18.00 Workshop:

Strong Supple Spine

Die Wirbelsäule ist der innerste Kern unseres Körpers und Basis für ein optimales Funktionieren des Körpers. Fokus in diesem Workshop ist das Bewegungspotenzial der Wirbelsäule zu erschließen & die gesunden Funktionen des Körpers zu unterstützen.

Das ist echtes „Core-Training“, welches Drehung, Vorwärts- und Rückwärts-Beugen heranzieht, um die tiefsten Gewebsschichten zu erreichen.

Dieser Workshop wird Dir helfen, Deine Wirbelsäule besser zu verstehen und Dir Techniken zur Unterstützung der Gesundheit Deiner Wirbelsäule geben.



Montag, 18. Nov.

- Einzelstunde mit Bryce
Dauer: Optional 30 bis zu 90 Minuten,
je nach Bedarf

Für weitere Fragen steht Brigitte gerne
zur Verfügung unter:

E-Mail: info@beyogiful.com

Mobile: 0170 / 1493165

VERANSTALTUNGSORT:

Ehem. Mühle Walter / Walter Parkett
Breitendiekerstr. 41
63897 Miltenberg

KOSTEN & ANMELDUNG:

- Praxis-Stunden:
Vinyasa Flow (1.5h): 25,-€
& Ashtanga Primary oder Master Led
Class (2.5h): jeweils 35,- €
- Workshop: jeweils 55,- €
- 1-Tages-Paket (Praxis & Workshop):
75,-€ für Sa bzw. So
- Komplettpaket (Fr- So): insgesamt
145,- €

Anmeldung bei Brigitte Antoni:

E-Mail: info@beyogiful.com;

Mobile: 0170 / 1493165