



We zijn erg blij dat wij Eddy Marks en Mary Obendorfer (www.sandiegoyoga.com) voor het vierde jaar in rij kunnen verwelkomen in ons yogacentrum, Iyengar Yoga Centrum Oosterhout en Breda, en waar zij weer een weekend workshop komen geven.

2020

Vrijdag 26 juni:	16-18 uur	Feeling Spacious in Back Extensions
Zaterdag 27 juni:	9.30-15.45 uur	<i>Pranayama</i> : Dynamic Silence, part 1/ <i>Asana</i> : Advanced Alignment/Beyond Alignment
Zondag 28 juni:	9.30-14.30 uur	Restorative & <i>Pranayama</i> : Dynamic Silence, part 2/ A Mala for Twists and Abdominals

Dit is een unieke gelegenheid om een workshop bij te wonen met twee leraren die beiden tijdens het gehele weekend aanwezig zijn en afwisselend lesgeven, terwijl de andere individuele aandacht kan geven waar nodig. Ze zeggen dat Guruji's originele en transformatieve benadering van yoga hen inspireert om studenten te begeleiden met helderheid en precisie, werkend van de huid naar de ziel. Dit weekend zijn de workshops van asana-beoefening en pranayama-beoefening voor alle yogastudenten die hun praktijk en begrip willen verdiepen.

Mary en Eddy zijn gecertificeerd op het gevorderde niveau met een schat aan ervaring en hebben het vermogen om met grote helderheid, inzicht en positieve energie deze over te brengen.

Een **samenvatting** van welke onderwerpen dit weekend zullen worden behandeld:

Feeling Spacious in Back Extensions: het toepassen van Guruji's principe van *placing & spacing* om kalmte en gemak te oogsten in je achteroverbuigingen!

Eddy zet zijn **Path of Light** werk over de principes van Guruji's yogabeoefening voort, en neemt dit jaar de volgende logische stappen.

Pranayama: Dynamic Silence: leer deze onmisbare techniek om lichaam, adem en geest intens te verenigen.

Advanced Alignment: nauwkeurige perifere uitlijning/alignment begeleidt het bewustzijn om de verborgen kern binnenin te ervaren. Als we dan vanuit de kern handelen, zijn deze acties van nature subtieler, effectiever en bekwaamer; ze integreren en verlichten lichaam, geest en het zelf.

Beyond Alignment: *Active Practice* versterkt de effecten van uitlijning. Het is het vaardige gebruik van weerstand dat de intelligentie intensiveert en verspreidt om ons innerlijk te verlichten.

A Mala for Twists and Abdominals: leer hoe en waarom *Malasana* twisten en buikposities scherpt en verbindt.