



AIRYOGA  
Blumenstrasse 6  
1. Etage / Schrannehalle  
80331 München

www.airyoga.com  
Tel. 089 23 22 59 30  
Fax 089 23 22 59 57

## Prana Vinyasa Flow Ausbildung "Embodying the Flow" mit Twee Merrigan

Der intensive 4-Tages Workshop "Embodying the Flow" setzt das Fundament zu einer fortgeschrittenen Vinyasa Flow Yoga Praxis.

Die Ausbildung, vom 18. - 21. Oktober 2007, wird von Twee Merrigan, eine der Senior Teacher von Shiva Rea, unterrichtet und ist das erste Modul der Yogalehrer-Ausbildung von Shiva Rea.

Prana Vinyasa Flow Yoga ist ein revolutionärer Ableger des Vinyasa Flow Yoga, welches von Krishnamacharya's Ashtanga, Iyengar und Viniyoga abstammt. Prana Vinyasa Flow ist energetisch, kraftvoll und unterlegt jede Bewegung mit Prana (Lebensenergie & Bewusstsein).

Das Ausbildungsprogramm "Embodying the Flow" fokussiert sich sowohl auf die Theorie und die Praxis des Vinyasa Flow Yoga. Zusätzlich werden Alignment (Ausrichtung), Integration von Pranayama, Bandhas und Asana behandelt. Kreative Yoga Sequenzen werden erarbeitet durch das Erlernen der "Wave Theory" und das thematische Zusammenstellen einer Yogaklasse. Sechs verschiedene Sonnengrüße, ein Mandala von 108 Asanas und zahlreiche "Mini-Vinyasa" wird Twee mit den Teilnehmern erarbeiten.

**Die Prana Vinyasa Flow Ausbildung "Embodying the Flow" mit Twee Merrigan findet bei AIRYOGA, Blumenstrasse 6, 1. Etage / Schrannehalle in 80331 München statt:**

**Donnerstag, 18. Oktober 2007:**

10:30 - 12:30 Uhr (OPEN Class)

12:30 - 13:30 Uhr (Wave Theory Ausbildung) 15 - 18 Uhr (Ausbildung)

**Freitag, 19. Oktober 2007:**

07:30 - 9:30 Uhr (OPEN Class)

10:00 - 10:30 Uhr (Wave Theory Ausbildung) 14 - 17 Uhr (Ausbildung)

**Samstag, 20. Oktober 2007:**

07:30 - 9:30 Uhr (OPEN Class)

10:00 - 10:30 Uhr (Wave Theory Ausbildung) 14 - 17 Uhr (Ausbildung)

**Sonntag, 21. Oktober 2007:**

08:00 - 10:00 Uhr (OPEN Class)

10:30 - 11:00 Uhr (Wave Theory Ausbildung) 13 - 16 Uhr (Ausbildung)

Die Ausbildung "Embodying the Flow" ist für erfahrene Lehrer und ebenso Schüler, die auf dem Weg zum Yogalehrer sind, geeignet.

"OPEN Classes" sind Klassen, die ebenso die Öffentlichkeit besuchen können (Schüler die nicht für die Ausbildung angemeldet sind).

Ein Zertifikat über 20 Stunden wird bei der Gesamteilnahme ausgestellt, und es besteht die Möglichkeit, diese Ausbildung auf die Shiva Rea Yogalehrer-Ausbildung (Yoga Alliance Standard) anrechnen zu lassen.

Twee Merrigan (Yoga Alliance Registered Teacher) hat ihre 500-Std. Ausbildung bei Yogiraj Alan Finger (ISHTA Yoga) in NYC absolviert. Twee's tantrischen Wurzeln und ihre athletische und kraftvolle Yogapraxis haben sie zu Shiva Rea gebracht, die seitdem Twee's Ausnahmetalent fördert. Seit über 2 Jahren reist Twee pausenlos um die Welt, um Prana Vinyasa Flow Yoga nach Shiva Rea in Workshops und Ausbildungen zu unterrichten. Twee wird ebenso in mehreren Shiva Rea und Yogazone (Alan Finger) DVD's gefeatured. Artikel über Twee wurden bereits in der New York Times, dem Yoga Journal und der Women's Health veröffentlicht. Außerdem stellt Twee das Titelbild der aktuellen Ausgabe der größten Yogazeitschrift der USA: Yoga Journal. [www.tweeyoga.com](http://www.tweeyoga.com)

Einzelne OPEN Class: Euro 30 (alle 4 OPEN Classes Euro 100)

Gesamter Workshop: Euro 400 (bis 30.09 Frühbucher: Euro 350)

Ausbildungs-Handbuch: Euro 40

Der Workshop findet in englischer Sprache statt.

Wir bitten um frühzeitige Anmeldungen, die Teilnehmerzahl ist limitiert. Anmeldungen unter: [muenchen@airyoga.com](mailto:muenchen@airyoga.com) oder am AIRYOGA Frontdesk.