

# BRUCE CHUNG

23.- 25.11.2018  
YOGO-Yogastudio  
Grieskirchen



[www.yogo.at](http://www.yogo.at)

**Freitag, 23. November**

**Masterclass 17:30 - 19:45 Mandala Flow Masterclass.** For most yoga practitioners, stepping forward and backward is the standard way to move. If you've been on your mat dozens of times, you can even find yourself moving on auto-pilot simply going through the motions. The mandala flow explores moving in all directions, at times, having you flow 360 degrees on the mat. It is a practice that encourages you to drop all expectations, with the realisation that doing the same thing differently can be as insightful as it is fun. This is a two-hour practice that will work the external rotators of the hip, while moving 180 to 360 degrees on the mat. Open to practitioners of all levels.

**Samstag, 24. November- Hip & Tigh Strength/ Arm Balances**

**Sonntag, 25. November- Shoulder & Core Strength/ Inversions**

**Masterclass SA 14:30 -17:00 / SO 13:30-16:00 Sei stark!** Leichtigkeit wird erreicht, wenn wir in unserer Kraft leben, egal ob diese physisch, mental oder emotional ist. Wir beginnen mit einer Meditation, um den Geist zu klären. Wenn du lernst, deine eigenen Blockaden zu erkennen und deine Praxis als Werkzeug benutzt, um sie zu überwinden, wird dieser Workshop dich unterstützen, stark zu sein. Es beginnt eine Vinyasa-Reise mit stabilisierenden Übungen, dynamischen Bewegungen und Selbsterfahrung!

**Anmeldung und Preise:**

Masterclass FR 30 € / Early bird bis 15. Oktober 24 €

Masterclass SA & SO je 49 € / Early bird bis 15. Oktober 40 € - beide MC 80 € /72 €

**Info: Helga Schörgendorfer +43 664 170 189 5 - [www.yogo.at](http://www.yogo.at)**