



# YOGA

## mit Jadranko Miklec, Zagreb

**17.–19. April 2020**

### Kurszeiten

**Vortrag: Fr 20:00 – 21:30 Uhr SR I**

**Open Level: Sa 11:00 – 13:00 Uhr GH**

**Seminar für Fortgeschrittene: 13:30 – 17:30 Uhr GH**

### Kursort

Institut für Sportwissenschaft  
Wilhelmstr. 124,  
72074 Tübingen

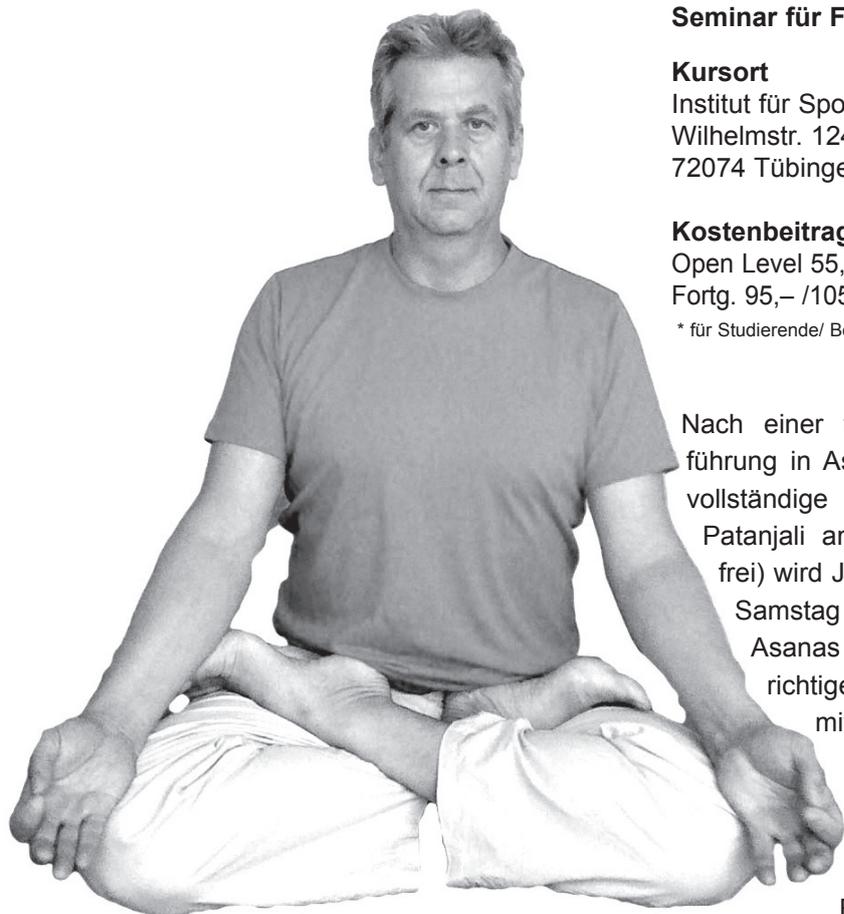
Dieser Frühbucherpreis gilt bis  
28.11. Ab 29.11. erhöht sich der  
Betrag um 10.– €

### Kostenbeitrag (Frühbucher)

Open Level 55,- /65,- /75,- €\*  
Fortg. 95,- /105,- /130,- €\*  
\* für Studierende/ Bedienstete/ Externe

### Anmeldung & Information

Inge Seefluth  
Tel: 07071-552755  
inge.seefluth@uni-tuebingen.de



Nach einer theoretischen Einführung in Ashtanga Yoga, das vollständige Yogasystem von Patanjali am Freitag (kostenfrei) wird Jadranko Miklec am Samstag und Sonntag Yoga Asanas und die Prinzipien richtiger Yogapraxis vermitteln. Hierbei wird der Schwerpunkt auf der Gesundheit der Wirbelsäule liegen.

Es ist ein praktischer Workshop bei dem viele Yoga-Stellungen geübt werden, jeweils angepasst an die

individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden.

Für Fortgeschrittene bietet Jadranko Miklec einen Workshop an, bei dem Yoga Asanas in Verbindung mit der vollen Entwicklung der eigenen Körperwahrnehmung und einem inneren Bewusstsein praktiziert werden. Darüber hinaus werden detaillierte Beschreibungen von Übungen zu einigen traditionellen Kriyas und Pranayamas gegeben.

Jadranko Miklec praktiziert Yoga seit seinem 4. Lebensjahr, unterrichtet es seit 37 Jahren und hat 7 Bücher und eine DVD über Yoga herausgegeben.