

YOGA WORKSHOP mit Hie Kim im Open Loft

03.03.2024 11.00 – 13.00 Uhr & 14.00 – 16.00 Uhr



11.00 – 13.00 Uhr

Tension Therapy: Head, Shoulders, Knees and Toes

Mach mit bei einer langen Yogastunde in der wir uns um die Spannungszustände ausgleichen. In diesem Workshop praktizierst du systematisch eine Yogastunde in der es primär um zwei Faszienlinien im Körper geht: Der oberflächlichen vorderen Faszienlinie und der sogenannten "Deep-Front-Line".

14.00 – 16.00 Uhr

Inside Flow

Inside Flow ist eine Vinyasa Flow Choreography, die on Beat unterrichtet wird und genau auf ein Musikstück zugeschnitten ist. Viele Yogastunden legen ihren Fokus auf den Körper oder den Geist. Diese Yogastunde liegt den Fokus auf Emotionen und fließende Bewegungen. Sei dabei und überzeuge dich selbst davon, warum Inside Flow zu einem globalen Yogastil wächst.

Beschreibung zu Hie

Hie Kim ist Ausbilder, Yogafestivallehrer und Veranstalter und Proteacher des modernen Inside Flow Yoga-Stils. Als einer der ersten Lehrer des legendären Inside Yoga Studios nimmt Hie oft die Rolle des mitfühlenden Ausbilders ein, der besonders herausfordernde Momente mit einer Prise Humor überbrückt. An 50 Wochenenden im Jahr unterrichtet Hie Hunderte von Yogalehrer:innen und ist auf den großen Yogabühnen des deutschsprachigen und asiatischen Raumes bekannt. Er ist Autor eines Gedichtbands, der Sachbuchreihe "Das Yogalehrer Buch" und veranstaltet jährlich das union Yoga Festival im Gasteiner Tal. Außerdem unterrichtet Hie Kim zahlreiche Videoserien auf der Premium Online-Yoga-Plattform tintyoga.com. Sein Yogaunterricht orientiert sich sehr stark an den Schülern, die sich in seinem Yogaraum wiederfinden. Diesen reaktiven Unterrichtsstil gibt er in seiner 35h Fortbildung "The Art of Teaching" an andere Lehrer weiter. Mit seiner didaktischen Fähigkeit und seinem einfühlsamen, humorvollen Charakter gelingt es ihm, seine Yogaschüler körperlich, mental und emotional abzuholen und mit durchdachten Stunden zu begeistern. Besonders beliebt sind seine selbstgeschriebenen Gedichte im Shavasana. Außerhalb des Unterrichts hält sich Hie Kim gerne in der Küche auf oder kuschelt mit seinen zwei Katzen Yani und Yumi.



Anmeldung bei Sina: info@open-loft.de

Kosten: 75 Euro beide Workshops | Einzelner Workshop 40 Euro