



marie
YOGA
CLUB WIEN

ASHTANGA YOGA ANFÄNGERKURS

10 EINHEITEN ZU JE 90 MINUTEN

PROGRAMM für die ersten 8 EINHEITEN

- 1) Vermittlung der Grundzüge des Ashtanga Yoga, der Atmung (generell bekannt als Ujjayi Atmung), der Bandhas mit Drishti und Vinyasa.
- 2) Geübt wird die erste Serie bis zum Boot (Navasana) einschließlich der Schlusspositionen. Jede Asana wird genau besprochen, erklärt, vorgezeigt und auch deren Wirkung hinsichtlich körperlicher Ebene erläutert.
- 3) Wir erlernen das Ashtanga Yoga Eröffnungsmantra und das Schlussmantra und erfahren deren tiefere Bedeutung.
- 4) Einblick in Pranayama und in die Meditation.

PROGRAMM für die letzten 2 EINHEITEN

Einführung in die Mysore Klasse. „Die eigentliche Essenz des Yoga wird im selbständigen Üben erfahren. Du folgst nicht mehr dem Rhythmus und der Stimme deines Lehrers (geführte Einheit) sondern du beginnst auf die Stimme deines eigenen Körpers zu hören und bringst dich dadurch mit deinem natürlichen Rhythmus in Einklang.“ Die letzten 2 Einheiten (die eine Mischung aus geführter Klasse und selbständigen Üben ist) dienen dazu jeden einzelnen dieser Erfahrung näher zu bringen.

Das Programm ist so aufgebaut, dass nach der 2. Unterrichtseinheit bereits jede Mysore Einheit und ab der 5. Unterrichtseinheit jede geführte Einheit besucht werden kann.





mavie
YOGA
CLUB WIEN

WAS SOLL VERMITTELT WERDEN

Die korrekte Ausführung der Asanas und deren Reihenfolge in der ersten Serie und welche Qualität sich in jeder einzelnen Asana verborgen hält. Das Erspüren und das Erfahren dieser Qualität ist ein wesentlicher Bestandteil meines Unterrichts. Zu demonstrieren, dass jeder Atemzug uns noch tiefer und bewusster in die Position hinein trägt, dass das Loslassen ein wichtiger Bestandteil in der Praxis ist, um letztendlich erahnen zu können, um was es im Yoga tatsächlich geht.

Anmeldungen entweder telefonisch oder per Email.

KOSTEN für 10 Einheiten: 160 Euro

Die Teilnehmer des Anfängerkurses haben die Möglichkeit, 10er Blöcke um 100 Euro während der Dauer des Anfängerkurses zu erwerben.

ANMELDUNGEN: Mag. Manuela Jordan-Sima, manuela@mavieyoga.at

MOBILNUMMER: +43 676 56 660 28



ASHTANGA YOGA
CRANIOSACRALE OSTEOPATHIE
MAG. MANUELA JORDAN-SIMA
TEL: +43 676 56 660 28
VIENNA/AUSTRIA