



*mavie*  
**YOGA**  
CLUB WIEN

## ASHTANGA YOGA ANFÄNGERKURS

10 EINHEITEN ZU JE 90 MINUTEN

### PROGRAMM für die ersten 4 EINHEITEN

- 1) Vermittlung der Grundzüge des Ashtanga Yoga, der Atmung (generell bekannt als Ujjayi Atmung), der Bandhas mit Drishti und Vinyasa.
- 2) Wir erlernen die Asanas und erspüren das Fundament jeder einzelnen Position um Leichtigkeit und Freude beim Üben zu erfahren.
- 3) Wir erfahren, dass selbständiges Üben eine wichtige Voraussetzung im Yoga ist und die eigene Praxis nur im selbständigen Üben sinnvoll für Jeden aufgebaut werden kann.
- 4) Einblick in die Abfolge bis zum Boot und darüber hinaus die Endpositionen.
- 5) Einblick in Pranayama und in die Meditation.
- 6) Die Freude am Yoga praktizieren steht im Vordergrund und die Beobachtung dessen was durch eine regelmäßige Praxis entstehen kann.

### PROGRAMM für die letzten 6 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 6 Einheiten (die eine Mischung aus geführter Klasse und selbständigen Üben ist) dienen dazu jeden einzelnen dieser Erfahrung näher zu bringen.





*mavie*  
**YOGA**  
CLUB WIEN

Das Programm ist so aufgebaut, dass nach der 4. Unterrichtseinheit bereits jede Mysore Einheit besucht werden kann.

## 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: 180 Euro

Die Teilnehmer des Anfängerkurses haben die Möglichkeit 10er Blöcke um 150 Euro während der Dauer des Anfängerkurses zu erwerben.

ANMELDUNGEN: Mag. Manuela Jordan-Sima, [manuela@mavieyoga.at](mailto:manuela@mavieyoga.at)

MOBILNUMMER: +43 676 56 660 28

