



Ashtanga Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist der Oberbegriff für eine Lebensweise, welche alle Menschen vom Leiden befreien kann und uns glücklich und gesund werden lässt.

Anfänger (Basic):

In dem Basiskurs erlernen Sie die Grundelemente des Ashtanga Yoga. Den Ablauf einer Kurzform der ersten Serie mit Sonnengrüßen, Steh-, Sitz- und Endpositionen, Atemübungen u.v.m.

Sie erlernen ein Übungsprogramm von 15 bis 30 Minuten, dass Sie eigenständig auch zu Hause üben können.

Workshop

In diesem Basiskurs lernen Sie die Grundelemente des Asthanga- Yoga kennen. Sonnengruß, Steh- und Sitzpositionen, Atemübungen und wir üben ein kleines Programm für Zuhause ein.

Fortgeschrittene (Advanced):

In dem Fortgeschrittenen Kurs vertiefen wir die im Basiskurs erlernten Übungen, lernen neue Übungen dazu und bauen weiter Kondition auf. Wir üben die ganze erste Serie (Atemübung, Bhandas, Meditation u.v.m.) und arbeiten uns langsam an die zweite Serie ran.

Veranstaltungsort: Schorn 2, 82319 Starnberg

Gebühren: € 15,-

Termine und Seminare: siehe Stundenplan

Ayurveda Naturheilpraxis
Christine Schuster
Schorn 2
82319 Starnberg
Tel: 08178.9978024
naturheilpraxis@christine-schuster.de
www.christine-schuster.de