



# AYURVEDA

## Intensiv Workshop

### Ashtanga Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist der Oberbegriff für eine Lebensweise, welche alle Menschen vom Leiden befreien kann, 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, das Sie eigenständig auch zu Hause üben können.

#### Fortgeschrittene (Advanced):

In dem Fortgeschrittenen Kurs vertiefen wir die im Basiskurs erlernten Übungen, lernen neue Übungen dazu und bauen weiter Kondition auf. Üben die ganze erste Serie (Atemübung, Bhandas, Meditation u.v.m.)

Veranstaltungsort: Starnberg / Hanfeld

Gebühren: 45,- / pro Einheit

Termine: **01.11.2011** - Starnberg / Hanfeld  
Anfänger: 9:30 Uhr – ca. 12:30 Uhr

**07.10.2011** - Starnberg / Hanfeld  
Fortgeschrittene: 18:30 Uhr – ca. 21:30 Uhr  
(monatlich)

**Ayurveda Naturheilpraxis  
Christine Schuster  
Moosbichlstr. 20  
82319 Starnberg**

**Tel: 08151.277536  
Fax: 08151.277535**

**[naturheilpraxis@christine-schuster.de](mailto:naturheilpraxis@christine-schuster.de)  
[www.christine-schuster.de](http://www.christine-schuster.de)**