



AYURVEDA

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, 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.) und arbeiten uns langsam an die 2te Serie ran.

Veranstaltungsort: Starnberg / Hanfeld
Gebühren: 12,50 €/ pro Einheit

Termine: **Basic** jeden Mittwoch, 18:30 Uhr
Advanced jeden 2ten Mittwoch, 19:45 Uhr
(In den Schulferien nach Absprache)

Ayurveda Naturheilpraxis
Christine Schuster
Moosbichlstr. 20
82319 Starnberg

Tel: 08151.277536
Fax: 08151.277535

naturheilpraxis@christine-schuster.de
www.christine-schuster.de