

Ashtanga Yoga Einführungskurs

Ashtanga Yoga ist ein kräftigender, ein athletischer und dynamischer Yogastil. Asanas werden fünf Atemzüge gehalten und durch Vinyasa, eine atemgeführte Bewegungssequenz verbunden. Gestartet wird traditionell mit einer Reihe von Sonnengrüßen, danach praktiziert man in festgelegten Serien. Geübt wird in einem regelmäßigen Count, der den Atemfluss rhythmisiert und auf Sanskrit gezählt wird. Auch Asanas werden traditionell auf Sanskrit angesagt. So spürt man die Verbindung zur Tradition. Und ja, dieser Yogastil fördert Kraft, Ausdauer, Balance, Konzentration und Beweglichkeit. Doch das ist nur ein Nebeneffekt der Praxis. Das eigentliche Ziel ist die innere Erfahrung des Yoga.”

Du lernst die erste Serie des Ashtanga Yoga in der Basic Form kennen.

Die (AYI) Ashtanga Yoga Innovation Methode nach Dr. Ronald Steiner (Begründer der Basic Form) legt viel Wert auf eine sichere Basis, die Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden fördert.

Du lernst den Count kennen und beginnst in die bewegte Meditation einzutauchen. Jeder Abend ist als komplette Yogalektion geplant, die mit „Beginn- und Schlussmantra“ und Entspannung (Savasana) versehen ist.

| | | | |
|---|------------------|-----------------|------------------|
| 1 | 26. August 22 | 18:00-19:15 Uhr | Sonnengrüsse A+B |
| 2 | 02. September 22 | | Grundhaltungen |
| 3 | 09. September 22 | | 1. Serie |
| 4 | 16. September 22 | | 1. Serie |
| 5 | 23. September 22 | | 1. Serie |
| 6 | 30. September 22 | | Schlusssequenz |

6 Lektionen jeweils am Freitag von 18:00 - 19:15 Uhr

Kurskosten: 150.- Fr. Einzel Preis /Abend 27.- Fr.

Kursort: Crottogini Movement
Masanserstrasse 239
7000 Chur
www.cmovement.ch

Anmeldung unter: ma_bosch@bluewin.ch
+41774724941
www.martinboschyoga.com

Namaste Martin