



# Mach Yodoch mal Yoga!

## „30 Tage Ashtanga Yoga- Challenge“

Du praktizierst bereits gerne Yoga und möchtest etwas tiefer in die Praxis einsteigen und mehr für dich selbst tun?

Du möchtest mit Ashtanga Yoga beginnen? Oder du hast bisher Power Yoga geübt und möchtest Ashtanga ausprobieren?

In diesem Monat lernst du alle wesentliche Grundlagen von Ashtanga (Ujjayi, Bandhas, Drishtis und Vinyasa) kennen.

Die Abfolge von Asanas (Haltungen) wird vorgestellt und wir lernen das eigenständige Üben der Sonnengröße und Basis - Asanas.

Es wird auch Zeit geben um all deine Fragen über das Ashtanga System zu beantworten.

Ashtanga Yoga ist eines der ältesten dynamischen und sehr intensiven Hatha-Yoga-Systeme, in welcher Übungsreihen in fließenden Bewegungen durchgeführt werden.

Dieser Yogastil ist zwar als kraftvolle und sehr intensive Form bekannt, die aber richtig ausgeführt zu einer ruhigen und konzentrierten Praxis - einer Meditation in Bewegung - führen und den Geist beruhigen und entspannen sollte.

### Termine Workshops

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Thema
Donnerstag	01.08.13	17:30 – 20:00	Grundlagen des Ashtanga Yogas, Übungssequenz
Dienstag	06.08.13	17:30 – 20:00	Rückblick die ersten Tage, Erweiterung der Praxis, Fokus Atmung
Donnerstag	22.08.13	17:30 – 20:00	Rückblick, Vertiefung der Praxis, Fokus Alignment
Donnerstag	29.08.13	17:30 – 20:00	Alles kommt zusammen,

### Termine Praxis

Samstag	03.08.13 10.08.13 17.08.13 24.08.13	9:00 – 11:00	Mysore Praxis
Montag	05.08.13 12.08.13 19.08.13 26.08.13	17:30 – 19:00	Mysore Praxis
Donnerstag	08.08.13 Friedensfest 15.08.13 Christi H. 22.08.13	9:00 - 11:00	Mysore Praxis

Jeder Workshop ist einzeln für 35,00 € buchbar, alle zusammen 120,00 €

Jede Einheit ist einzeln buchbar für € 15,00

4 Samstage für € 48,00; 4 Montage für € 48,00; 3 Donnerstage für € 36,00

Alle 12 Einheiten für € 120,00 und Gesamtpaket (Workshops und alle Einheiten) für € 240,00

**Wo: Der Grüne Raum  
Elisenstr. 1 in 86159 Augsburg**

**Anmeldung:** bei Caroline von Westernhagen  
Mobil: 0175 19 91 786  
E-Mail: [info@yogatouch.de](mailto:info@yogatouch.de)  
[www.yogatouch.de](http://www.yogatouch.de)

