



# Ashtanga Yoga Retreat 2017

---

*Info & Anmeldung zum Retreat - Alle Niveaus Workshops & Teacher  
(Lehrer) Training von 12. bis 19. August 2017*

*(Beginn am 12. August um 18.00 und Ende am 19. August um 10.00)*

## Ashtanga Yoga Unterrichts Leitung

---

Leitung: Natasa Cvetkovic

ASHTANGA YOGA VIENNA,

Burggasse, 1070 Wien

+43 664 508 1 618 | jogasana@gmail.com

[www.ashtangaworld.net](http://www.ashtangaworld.net) | [www.ashtangayogavienna.com](http://www.ashtangayogavienna.com)

Unterrichtssprache: Englisch, Deutsch, BKS

### Retreat Kosten

---

#### WORKSHOP FÜR ALLE NIVEAUS & TEACHER TRAINING:

Workshop inkl. Vollpension (täglich drei vegetarische Mahlzeiten) und  
Übernachtung in Pavlos' Place im Dreibett- / Doppel- / Einzelzimmer:

- Teacher (Lehrer) Training Intensive- **Vormittag Ashtanga Yoga Therapie (Focus auf der ersten und zweiten Serie) & 2 Abende Pranayama 12.-19. 08.17**  
VP + Workshop: 850€ / 910€ / 990€
- Ashtanga Yoga Intensive -**Morgen Yoga Praxis und Abends Pranayama & Meditation, Science & Yoga 12.-19.08.17**  
VP + Workshop: 650€ / 710€ / 790€

**Drop In Kosten** für Einzeleinheiten und Privatsunden

Auf Anfrage!

## Yoga Workshops Tagesablauf

---

07.00 - 07.30      **VEDISCHES CHANTING und MEDITATION** - Vedisches Chanting in der Tradition des Ashtanga Yoga - Vedic Chanting in der Tradition von Ashtanga Yoga. Musikalische Praxis, in welcher sich Körper, Geist und Stimme verbinden und an das Wohlbefinden und Glück in der ganzen Welt richten. Geführte Meditation. Pranayama die "Anhaltung oder Erweiterung der Lebensenergie". Es werden die klassischen Pranayamaarten gemäß der alten Schrift "Hatha Pradipika" sowie verschiedene vorbereitende Übungen gelehrt. Manche dieser Übungen werden direkt im Anschluss an die Mysore Praxis stattfinden.

07.30 - 09.30      **ASHTANGA MYSORE** Unterricht Die selbständige Praxis (Mysore Style) üben, vertiefen und ausbauen. Die Anfänger werden im Aufbau der eigenen Praxis unterstützt. Der Beginn der Stunde wird je nach Level variieren. Ashtanga LED ist Teil des Programms.

09.30 FRÜHSTÜCK

10.00 - 13.15      **TEACHER TRAINING - TEACHING ASHTANGA METHODS** - Erste und zweite Serie . Themenbereiche: Yoga Therapie: ASHTANGA and Vinyasa KRAMA - Verletzungen (Widersprüche, Variationen) - BEOBACHTUNG - Korrekte Ausrichtung/Einrichten (Erste und Zweite Serie, Variationen) - Asana durch die Serien - Pranayama abends

13.30 MITTAGESSEN

18.00 - 20.00 An 4 Abenden - "**Ashtanga ist Yoga der Mediation**" (*Pranayama, Asana und Meditation*) und **Science & Yoga** (in speziellen *Astronomie und Astrophysik* sowie *Philosophie und Geschichte des Yogas*)

## Stornobedingungen:

---

**Bis 4 Wochen** vor Seminarbeginn (Workshop / Retreat) wird die Seminargebühr **abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von Euro 100,- refundiert. Ab 4 Wochen** vorher wird die **Hälfte der Kosten refundiert, ab 2 Wochen davor** sind die gesamten Kosten fällig, es kann aber auch eine Ersatzperson das Angebot in Anspruch nehmen.

## Anreise und Transfer:

---

**Individuell:** Günstige Flüge mit Air Berlin direkt ab Wien nach Chania oder Heraklion. Für günstige Mietung von Autos und Organisation von Taxi geben wir gerne Info weiter (**Bitte wegen Taxis Georgios von Pavlos Place kontaktieren**)

## Anmeldung

---

Bitte schicken Sie das **angehängte Formular** gescannt an [jogasana@gmail.com](mailto:jogasana@gmail.com) – die **Anmeldung ist gültig, sobald die Workshop-kosten bzw. eine Anzahlung von 350€ für den Retreat überwiesen wurden.**

### **Bankverbindung:**

Kontoinhaber: Natasa Cvetkovic

Bankname: Bank Austria

IBAN: AT15 1200 0007 0153 4943

BIC: BKAUATWW

Betreff: Triopetra17, "Datum", "Dein Name"

### **Bitte beachte!**

- Der Teilnehmer hat den Lehrer vor dem Unterricht über bestehende Krankheiten, Beschwerden oder eine Schwangerschaft in Kenntnis zu setzen.
- Die Teilnahme am Workshop geschieht auf persönliche Verantwortung.
- Natasa Cvetkovic und Assistenten haften nicht für Verletzungen, Unfälle und Gesundheitsschäden, sowie den Verlust von Wertgegenständen in den Seminarräumen.

Die Workshop-Gebühr ist bei Anmeldung zu überweisen. Der Platz ist nach Eingang des Anmeldeformulars und der Workshop-Gebühr gesichert.

