

# New to Yoga?

---



## Ashtanga Yoga Vienna Anfänger Special



Ashtanga Yoga Anfänger Kurse und Workshops vermitteln die Grundlagen der Ashtanga Methode und bieten jedem die Möglichkeit des individuellen, fundierten, flexiblen und einfachen Einstiegs. **Der Anfänger Workshop wird idealerweise ergänzender kurz vor oder nach bzw. während der Anfänger Kurse besucht werden.**

Der Unterricht ist auch in Englisch möglich!

Ashtanga Vinyasa Yoga sollte **von Anfang an eigenständig** erlernt werden (im sogenannten Mysore-Unterricht), da jeder Mensch einzigartig ist und individuelle Betreuung benötigt. In den Kursen und Workshops werden traditionell die Übungen (Krama Yoga / "Yoga Therapie") nach persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer hinzugefügt und variiert. Auf diesem Weg wird sowohl der Fortgeschrittene als auch der Anfänger beim Aufbau einer selbständigen Praxis entsprechend gefördert.



Inhalte :

**Vinyasa** - Verbindung von Atem und Bewegung,  
**Tristhana** - Einheit des Atems, der Bewegung und des Fokus, **Bandha** - Ausrichtung des Körpers aus der Körpermitte heraus. **Körperhaltungen** (Asana Abfolge), Atemübung - bewusste und kontrollierte Atmung, **Meditation und Chanting** werden im Unterricht der ersten Serie des Ashtanga Yoga verbunden.





### Über Natasa

Natasa ist autorisierte Ashtanga Yoga Lehrerin in der Tradition von K. Patthabi Jois, zertifizierte Krama Yoga Lehrerin in der Tradition von Krishnamacharya, verfügt über eine Vielzahl weiterer einschlägiger Ausbildungen (klassischer und zeitgenössischer Tanz, Feldenkrais, Spiraldynamik, Alexander Technique).

### Ashtanga Anfänger Special

Monatskarte (Yoga Anfänger Kurse) und ein Yoga Workshop Preis: 140 Euro / 120 Euro\*

#### Workshops

- Freitag, 26.06.- Sonntag, 28.06. 2015
- Freitag, 25.09.- Sonntag, 27.09. 2015

jeweils Freitag 19.00 – 20.45, Samstag 9.00 - 12.00, Sonntag 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Ashtanga Yoga Vienna – Lindengasse 28/6, 1070 Wien

Workshop Preis: 70 Euro / 60 Euro\*

#### Anfänger Kurse

Montag: 17.30 - 18.50 | Neubaugasse 12-14/2/14, 1070 Wien

Mittwoch: 19.30 - 20.50 | Neubaugasse 12-14/2/14, 1070 Wien

Freitag: 19.15 – 20.35 | Lindengasse 28/6, 1070 Wien

Sonntag: 10.30 - 12.00 | Neubaugasse 12-14/2/14, 1070 Wien

*\*Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose*

### Kontakt und Information:

Natasa Cvetkovic | [http://www.ashtangaworld.net\(de\)](http://www.ashtangaworld.net(de))  
| [http://www.ashtangayogavienna.com\(en\)](http://www.ashtangayogavienna.com(en))

### Zur Anmeldung:

Email an [jogasana@gmail.com](mailto:jogasana@gmail.com) mit folgenden Information: Name, Straße, Stadt, Phone, Email, Ashtanga oder Yoga Erfahrung

Die Teilnahmebestätigung erfolgt nach der Einzahlung:

Name: Natasa Cvetkovic  
Bank: BANK AUSTRIA  
IBAN: AT15 1200 0007 0153 4943  
BIC: BKAUATWW

Bemerkung: Anfänger Mai "(Workshop od Special) dein Name"

Beim nicht erscheinen oder Absagen von Workshop werden 50 % für weitere Events gutgeschrieben