



YOGA ANFÄNGER SPECIAL - WORKSHOPS & STUNDEN MIT NATASA CVETKOVIC

12.-25. JULI

Beginnt am Donnerstag 12. Juli 2018 um 17:30, **Endet am** Mittwoch 25. Juli 2018 um 19:10

Der Unterricht ist auch in Englisch möglich.

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



Ashtanga Vinyasa Yoga soll 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 Therapy") 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 & Bewegung, Tristhana - Einheit des Atems, der Bewegung & des Fokus, Bandha - Ausrichtung des Körpers aus der Körpermitte heraus und Pranyama - bewusste & kontrollierte Atmung. Körperhaltungen (Asana Abfolge), Meditation und Chanting werden im Unterricht der ersten Serie des Ashtanga Yoga verbunden .

4 TERMINE FÜR EINFÜHRUNGS WORKSHOPS IN ASHTANGA YOGA

Montag & Donnerstag jeweils 17:30 – 20:15

Donnerstag 12. Juli & 19. Juli, Montag 16. Juli & 23. Juli

14 YOGA EINHEITEN

Einführungsstunden in Mysore Style

8 Termine: Dienstag – Freitag, jeweils ab 7:15, sowie Dienstag ab 17:30

- Zeitpunkt wird persönlich vereinbart ((SMS oder Email)



Ashtanga Yoga Vienna

Pranayama & Asana Stunden

2 Termine: Dienstag 19:00 -20:15

Anfänger Geführte Stunden

2 Termine: Mittwoch 18:00 – 19:10

Pranayama & Meditation Stunden

2 Termine: Freitag 19:15 -20:15

REGULÄRER PREIS / ERMÄSIGTER PREIS FÜR STUDENTEN*:

Gesamtpreis: 374 Euro / 330 Euro*

Einzelne Workshops: 45 Euro / 40 Euro*

10 er Block für Yoga Stunden: 170 Euro / 150 Euro*

Drop-In Stunden: 20 Euro / 18 Euro*

Yoga Stunden können gegen Voranmeldung auch mit gültigen Ashtangaworld - Ashtanga Yoga Vienna Karten besucht werden.

ORT:

Ashtangaworld - Ashtanga Yoga Vienna *Mysore Style Shala*, Burggasse 106/EG, 1070 Wien

Anfänger Special - Yoga Wochenstudienplan von 12.Juli – 26. Juli 2018 @ Ashtanga Yoga Vienna

● Anfänger ● Alle Niveaus

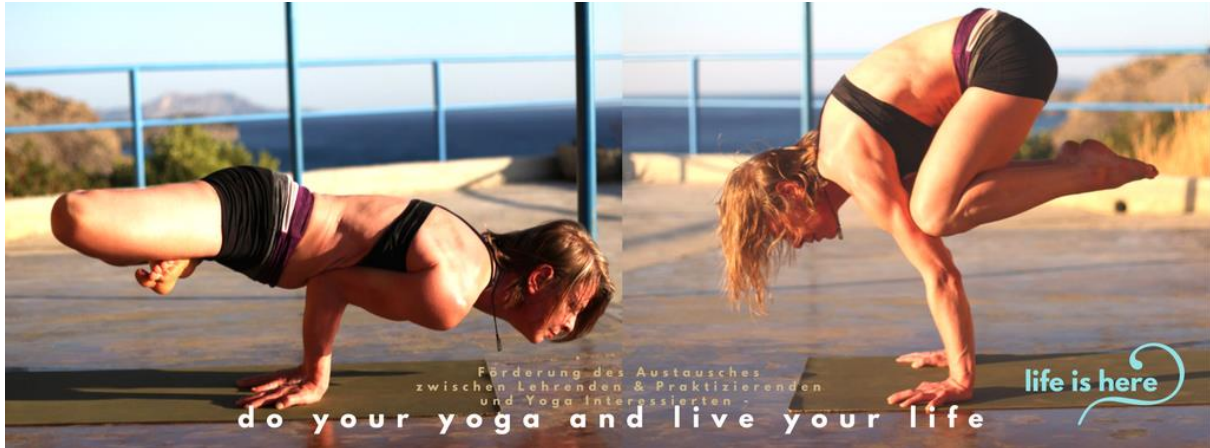
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Mysore Style 7:15 – 9:30 17:30-19:00	Mysore Style 7:15 – 9:30	Mysore Style 7:15 – 9:30	Mysore Style 7:15 – 9:30
Yoga Anfänger Workshop 17:30 – 20:15	Pranayama & Asana 19:00-20:30	Yoga Anfänger geführte Stunde 18:00 - 19:10		
Für Alle Niveaus verschied. Themen 19:00 - 20:15	Mysore Anfänger Intro Nach Vereinbarung		Yoga Anfänger Workshop 17:30 – 20:15	Pranayama & Meditation 19:15 - 20:15

Info: www.ashtangaworld.net

Registrierung ist für jede Yoga Stunde notwendig - SMS: +43 664 508 16 18, email: jogasana@gmail.com



UNTERRICHT: NATASA CVETKOVIC



Über Natasa

Natasa Cvetkovic ist autorisierte Ashtanga-Yogalehrerin und Yoga Senior Teacher in der Tradition von K. Pattabhi Jois, zertifizierte Krama-Yogalehrerin in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya und verfügt über eine Vielzahl weiterer einschlägiger Ausbildungen (klassischer und zeitgenössischer Tanz, Feldenkrais, Spiraldynamik, Alexandra Technique).

Neben dem Yoga Studium hat Natasa fundierte Ausbildung in Physik, Mathematik und Astronomie, wo sie in der Lehre und Forschung tätig ist.

„Für mich ist Yoga ständige Forschung – Du bist dein Buch und Spiegel. Yoga begleitet mich seit meiner Kindheit und ich ermutige und unterstütze jeden diese Praxis und Philosophie kennenzulernen und für sich zu integrieren. Nach vielen Jahren Körperarbeit begann ich 2002 Ashtanga Yoga zu unterrichten. Mit großer Dankbarkeit erhielt ich 2007 die Autorisierung als Ashtanga Lehrer durch Sri. K. Pattabhi Jois und 2012 durch Manju Jois die Autorisierung als Senior Ashtanga Yoga Teacher. In 2016 eröffnete ich Ashtanga Yoga Vienna - Mysore Style Shala, ein Ort gewidmet der Meditation und Yoga Übung. Come in and practice – life is here“ - Natasa Cvetkovic

