



# ASHTANGA YOGA GRUNDKURS

Der **Grundkurs** besteht aus **8 Einheiten** und wendet sich an Anfänger, Wiedereinsteiger und Einsteiger aus anderen Yogastilen jeglichen Alters und Fitnesslevels.  
Eine Einheit dauert 1,5 Stunden. Preis für **8 Einheiten: € 160.-**

**Zeit: 3.Mai 2023 bis 28.Juni.2023**

**Termine: Mittwoch 18.30-20.00; 3+10.5, 7, 14., 21., 28.6**  
**Samstag 8.30-10.00 13.5.+31.5**

**Ort: alle Kurse finden in 1220, Lobaugasse 17 statt**  
**Laufende Kurse:**

**Montag 16.30-18.10** geführte Einheit, Ashtanga -Yoga  
**Montag 18.30-19.30** Meditation  
**Dienstag 7.10- 8.10** Gesundheitsyoga  
**Dienstag 8.30-10.10** geführte Einheit, Ashtanga-Yoga  
**Dienstag 16.30-18.00** Yoga für alle  
**Dienstag 18.30-20.30** geführte Einheit Ashtanga -Yoga  
**Freitag 16.00** geführte Einheit Ashtanga-Yoga



Kosten: 1 Einheit € 19.- 10 Einheiten € 180.-  
Schnupperstunde € 14.-

**Grundkurs: € 160,-**

**Anmeldung unter: [geraldine.honetz@inode.at](mailto:geraldine.honetz@inode.at) oder Tel: 0699 19900507**

Bankverbindung: Bank Austria, Geraldine Honetz; IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform, in der die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) in einem bestimmten Ablauf miteinander verbunden werden. Die Bewegungen werden in Koordination mit der Atmung ausgeführt, die einzelnen Positionen jeweils fünf Atemzüge lang gehalten. Durch die fließende Bewegung, eine besondere Atemtechnik (Ujjayi-Atmung) und die Aktivierung und Fokussierung von Körperenergie durch Muskelkontraktionen (Bandhas) entsteht Hitze. Der Körper wird gereinigt, gedehnt und gekräftigt. Durch Konzentration auf die Übungen kommt der Geist zur Ruhe.

Im Ashtanga -Yoga werden die Asanas in einer bestimmten Reihenfolge geübt, den so genannten Serien. Jede Stunde beginnt mit Surya Namaskara A & B, gefolgt von Asanas im Stehen, Asanas im Sitzen, Umkehrhaltungen, Abschlusspositionen und der Endentspannung mit Klangschalen.

**Auf eure Teilnahme freut sich Geraldine Honetz**

Diplomierte Shiatsu-Praktikerin, Klangmassage nach Peter Hess,  
Nuad-Praktikerin, seit 20 Jahren intensiv Ashtanga Vinyasa Yoga

**Die größten Wunder gehen in Stille vor sich. (Wilhelm Raabe)**