



Ashtanga Yoga Workshop vom 5. bis 7. Juli 2024

mit Cinzia Somare und Giuseppe Mario Ferrara

MYSORE STYLE

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für Ashtanga Yoga interessieren und ihre Praxis inspirieren wollen. Der Workshop wird in Englisch abgehalten.

Kommenden Sommer findet im Yoga-Raum ein Ashtanga Yoga Workshop mit Gius & Cinzia aus Italien (Brianza/Monza) statt.

Sie möchten die Praxis des Ashtanga Vinyasa Yoga weitergeben, die nach der Tradition von Shri K. Pattabhi gelehrt wird und derzeit von seinem Neffen SharathJi Jois in Mysore/Indien durchgeführt wird.

Ihr Unterricht basiert auf den Erfahrungen aus vielen Reisen nach Mysore/Indien und verschiedenen Workshops und Retreats und soll sicherstellen, dass jeder Praktizierende unter Berücksichtigung seiner physischen und psychischen Bedingungen von der Praxis profitieren kann, unabhängig vom Fitnessniveau.

Ich freue mich schon sehr mit euch an diesem Wochenende in die Welt des Ashtanga Yoga einzutauchen, Cinza und Gius sind ein offenherziges Paar, unterrichten viele Jahre gemeinsam und ergänzen sich auf eine sehr angenehme, harmonische Art.

Ashtanga Yoga – Mysore Style

Unterricht und Programm

Freitag:

16.00 bis 19.00 Mysore Yogapaxis,
Meditation und Pranayama

Samstag und Sonntag

8.00 bis 8.40 Meditation und Pranayama, Synchronisierung von Atem-
Bewegung-Bandhas (Energieverschlüsse)

8.45 bis 11.00 Mysore Yoga Praxis

11.15 bis 12.15 Vegetarischer Brunch

15.30 bis 17.30 Pranayama und Meditation, Asana Techniken, Kirtan, Zeit für
offene Fragen

Die Nachmittags-Einheiten sind körperlich nicht anstrengend, zeitlich flexibel
und veränderbar.

Anmeldung: geraldine.honetz@inode.at, Kosten € 250,00

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte bis 15.Mai 2024 den
Workshopbetrag.

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

Es gelten die Stornobedingungen wie auf der Homepage angeführt.



Namaste

Geraldine