



Was wir in den Kursen praktizieren, ist nur ein Teil von dem, was Ashtanga (Vinyasa) Yoga ausmacht. Deswegen wird es am 7. Oktober den ersten Teil eines Vertiefungs-Workshops im KiBiZ geben. Darin geht es zum einen um die Herkunft sowie die Bedeutung des Ashtangas sowie die praktischen Werkzeuge für die Vertiefung Eurer bestehenden Praxis und um meine persönliche Sichtweise des Ashtanga Yoga. Die Teilnahmevoraussetzung ist lediglich eine bestehende, selbständige Mysore-Praxis (self-practice), mindestens der Fundamentals. Kosten: 80,00 € - Anmeldung per E-Mail: yoga@ashtanga-chris.de



Ashtanga Theorie I	(Herkunft & Bedeutung)
Ashtanga Theorie II	(Tristana)
Asana-Theorie I	(Sonnengröße)
Asana-Theorie II	(Fundamentals)
Led Class	(Fundamentals)
Meditation	

voraussichtlicher Kursplan