

Ashtanga Basic

4-wöchiger Grundlagenkurs ab Donnerstag, 30. September, 18.30 Uhr

Ashtanga Yoga ist ein überliefertes Yogasystem, aus dem sich alle modernen dynamischen Yoga-Formen entwickelt haben. Es ist ein effektives Training für Körper und Geist und wird allen gefallen, die Spaß an Bewegung haben. Charakteristisch für Ashtanga Yoga ist die konsequente Verknüpfung von Atmung, Bewegung, sowie Blickpunkten. Geübt wird eine feste Serie von Asanas (Yogastellungen), die weltweit auf die exakt gleiche Art und Weise praktiziert wird.

Ashtanga Basic richtet sich an Einsteiger wie auch Quereinsteiger oder Wiedereinsteiger aus anderen Yogarichtungen. An 4 Terminen erlernen Sie die Grundlagen der Ashtangayogapraxis.

Kurs-Informationen

Der Kurs findet an vier aufeinander folgenden Donnerstagen statt. Der Unterricht dauert jeweils 90 Minuten. Die Teilnahmegebühr beträgt **75 €**, Mindestteilnehmerzahl 6 Personen. Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten. Bei Abmeldung 2 Tage vor Kursbeginn wird 50 % der Kursgebühr berechnet. Bei kurzfristiger Abmeldung 24 Stunden vor Kursbeginn wird der volle Betrag berechnet.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

studioY
private yoga

Theresenstraße 11
61462 Königstein
Tel. +49 (6174) 911393
Fax +49 (6174) 911392
info@studioy.de
www.studioy.de

