



# Aktuelles Kursprogramm von Ashtanga Yoga Plus

gültig ab 1. November 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa.	Sonntag
					R u h e t a g	Beginn ab 7.45 Uhr
Self practice 8.30 - 11 Uhr nach Absprache	Beginn ab 8.30 Uhr	Self practice 8.30 - 11 Uhr nach Absprache	Beginn ab 8.30 Uhr	Beginn ab 8.30 Uhr		Mysore-Stil 8.15- 9.45 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 7.45 und 9 Uhr möglich
	Mysore-Stil 9 -10.30 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 8.30 und 9.30 Uhr möglich		Mysore-Stil 9 -10.30 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 8.30 und 9.30 Uhr möglich	Mysore-Stil, 1x/Monat Led Class 9 - 10.30 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 8.30 und 9.30 Uhr möglich		Ende bis 10.30 Uhr
	Ende bis 10.30 Uhr		Ende bis 11 Uhr	Ende bis 11 Uhr		
Beginn ab 17.45 Uhr	Pranayama 17.30-18 Uhr	Beginn ab 17.45 Uhr	Beginn ab 17.45 Uhr			
Mysore-Stil 18.15- 19.45 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 17.45 Uhr und 18.45 Uhr möglich	Mysore-Stil 18.15- 19.45 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 17.45 Uhr und 18.45 Uhr möglich	Mysore-Stil 18.15- 19.45 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 17.45 Uhr und 18.45 Uhr möglich	Mysore-Stil, 1x/Monat Led Class 18.15- 19.45 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 17.45 Uhr und 18.45 Uhr möglich	Self practice 17.45 - 20 Uhr nach Absprache		
Ende bis 20 Uhr	Ende bis 20 Uhr	Ende bis 20 Uhr	Ende bis 20 Uhr			

Mysore-Stil	Eigenständiges Praktizieren mit bedarfsweiser Unterstützung des Lehrers. Flexible Start-/Endzeiten möglich innerhalb der angegebenen Zeiträume. Anwesenheit des Lehrers während der dunkler markierten Zeiträume. Neueinsteiger bitte per Mail oder per Telefon anmelden.
Led Class	Traditionell auf Sanskrit geführte Klasse. Teilnahmevoraussetzung Kenntnis der Stehpositionen. Am ersten Donnerstag eines Monats um 18.15 Uhr und am ersten Freitag eines Monats um 9.30 Uhr. Voranmeldung bis zum Vortag erbeten (Mindestteilnehmerzahl 2, ansonsten Mysore-Stil).
Self practice	Eigenständiges Praktizieren ohne Anwesenheit des Lehrers. Nur nach Absprache.
Pranayama	Anleitung für yogische Atemübungen. Teilnahmevoraussetzung ist Besuch des Einführungsseminars für Pranayama oder persönliche Einweisung oder bereits bestehende Kenntnis der für diesen Stil spezifischen Pranayama-Techniken (nach Sri O.P. Tiwari). Anmeldung bis zum Vortag erbeten.

Dr. med. Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, Tel 06174 3240  
 mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de