



Aktuelles Kursprogramm von Ashtanga Yoga Plus

gültig ab 1. Januar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa.	Sonntag/Feiertag
						7.00 - 7.40 Uhr Meditation
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	R u h e t a g	Mysore Stil 7.45 - 10 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 7.45 und 9 Uhr
	Mysore Stil 9 - 10.30 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 8.30 und 9.30 Uhr		Mysore Stil 9 - 10.30 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 8.30 und 9.30 Uhr	Mysore Stil, 1x/Monat Led Class 9 - 10.30 Uhr mit Lehrer Anfang zwischen 8.30 und 9.30 Uhr		
	Ende bis 10.30 Uhr		Ende bis 11 Uhr	Ende bis 11 Uhr		Ende bis 10.30 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	Beginn ab 18.05 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 und 18.45 Uhr 1x/Monat Led Class 18.15- 19.45 Uhr	Self practice 17.45 - 20 Uhr nach Absprache		
Ende bis 20 Uhr		Ende bis 20 Uhr	Ende bis 20 Uhr			
	Ende bis 21 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. In der Regel am ersten Donnerstag eines Monats um 18.15 Uhr und am ersten Freitag eines Monats um 9 Uhr (s. Website). 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.

Meditation | Geführte Meditation. Keine Vorerfahrung notwendig.