



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

## Termine 1. Halbjahr 2019 Überblick

**Ashtanga Vinyasa Yoga** ist ein Yoga-Stil, der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht fördert. Die Positionen bauen aufeinander auf und werden individuell vermittelt („Mysore Stil“).

**Unterrichtszeiten** (Beginn jederzeit möglich, Voranmeldung beim ersten Besuch erbeten)

09.00 - 10.30 Uhr Dienstag, Donnerstag, Freitag<sup>1</sup>  
18.15 - 19.45 Uhr Montag bis Donnerstag<sup>1</sup>  
07.45 - 10.00 Uhr Sonntag

<sup>1</sup>1x/Monat geführte Klasse (dafür Vorkenntnisse erforderlich)

**Pranayama** Unterricht (yogische Atemübungen zur Verbesserung der Gesundheit und Steigerung der Lebensfreude) dienstags 17.30 - 17.55 Uhr<sup>2,3</sup>

<sup>2</sup>Vorkenntnisse erforderlich <sup>3</sup>im Monatsbeitrag enthalten, ansonsten 7,50 € bzw. ½ Einheit auf der Zehnerkarte

Geführte **Meditation** sonntags von 7 - 7.45 Uhr, auch für Neueinsteiger geeignet

**Yoga Philosophie Zirkel** ab März einmal monatlich sonntags von 10.45 - 12.15 Uhr

Mehrfach im Jahr **Yoga Workshops, Familien- und Chakrenaufstellungen** (s. nächste Seiten)

## Preise Ashtanga Yoga

1 Kalendermonat	100 €
10er Karte (gültig 6 Monate)	150 €
einmalige Teilnahme („Drop in“)	20 €
Kennenlern-Stunde 1 Mal/3 Mal	12 €/30 €
4 Wochen Schnuppern	50 €

## Workshops

Aktuelle Termine auf der Website [www.ayplus.de](http://www.ayplus.de) unter „Aktuelles“ und „Workshops“

**Einführung in das Pranayama** 160 €  
für Neu- und Wiedereinsteiger  
5.4. 18 Uhr - 7.4. 12.30 Uhr  
(bei Bezahlung vor dem 1.3.19 125 €)

## Pranayama Refresher

für regelmäßig Praktizierende, Wieder- oder Einsteiger aus anderen Traditionen  
7.4., 10.45 - 12.15 Uhr  
15 € bzw. 1 Einheit der Zehnerkarte, im Monatsbeitrag enthalten

**Einführung in die Meditation** 60 €  
13. 1., 14.30 bis 17.30 Uhr  
14. 4., 14.30 bis 17.30 Uhr  
09. 6., 14.30 bis 17.30 Uhr

**Einführung Yoga Philosophie** 175 €  
Geschichte, wesentliche Konzepte, Quellenstudium, vor allem Yoga Sutren  
23.2. ganztags, 24.2. vormittags  
(bei Bezahlung vor dem 15.1.19 145 €)

**Yoga Philosophie Zirkel** 15 €<sup>4</sup>  
Quellenstudium mit Hilfe von Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Vedas, Upanishaden  
24.3., 28.4., 19.5., 23.6., 10.45 - 12.15 Uhr  
<sup>4</sup>bzw. 1 Einheit der Zehnerkarte, im Monatsbeitrag enthalten

## Aufstellungsarbeit

Mit Familien- und Systemaufstellungen können Beziehungsstrukturen sichtbar gemacht und verändert werden. Sie werden eingesetzt, um Probleme in Familien oder Beruf zu bearbeiten.

## Aufstellungsabende 2019 (18.30 – ca. 22 Uhr)

22.02.19

10.05.19 (in Eppstein-Bremthal<sup>5</sup>)

07.06.19

06.09.19 (in Eppstein-Bremthal<sup>5</sup>)

22.11.19

<sup>5</sup>Praxis Andrea Hielscher, Am Königsberg 53, 65817 Eppstein-Bremthal, 06198 587168

Die Teilnahme kostet 20 €, bei Aufstellung eines eigenen Anliegens zusätzlich 30 €.

**Chakrenaufstellungen** helfen bei der Lösung innerer Blockaden, der Veränderung nachteiliger Verhaltensmuster und der Steigerung des Energieniveaus.

16.3., 2.11., jeweils 14.30 - ca. 18.30 Uhr

Die Teilnahme kostet 20 €, bei Aufstellung eines eigenen Anliegens zusätzlich 30 €.

## Zu meinem Werdegang

Seit 2001 begleite ich Menschen mit Coaching, Energiearbeit, Familien- und Systemaufstellungen und der Vermittlung von Meditationstechniken bei ihrer persönlichen Entwicklung.

Ashtanga Yoga und Pranayama unterrichte ich seit 2010. Vorher war ich 16 Jahre in der Gesundheitsindustrie tätig. Von Beruf bin ich Physiker und Mediziner.

