



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

Ashtanga Vinyasa Yoga - dynamisches Yoga für mehr Beweglichkeit und Kraft

Ashtanga Vinyasa Yoga ist ein Yoga-Stil, der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht fördert. Es wurde von Sri Pattabhi Jois in Mysore, Indien, entwickelt und international bekannt gemacht.

Ashtanga Vinyasa Yoga besteht aus einer festen Abfolge von Positionen, die aufeinander aufbauen. Durch regelmäßiges Üben verinnerlichen Sie die Reihenfolge, so dass Sie auch unabhängig vom Lehrer praktizieren können.

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine Form der intensiven Körperarbeit, die auch auf emotionaler und geistiger Ebene positiv und stärkend wirkt.

„Ashtanga Yoga is for everybody, just not for lazy people. – Ashtanga Yoga ist für Jedermann, nur nicht für Faule.“ (Pattabhi Jois)

Unterricht im Mysore-Stil

Bei dieser Art des Unterrichts (benannt nach der indischen Stadt Mysore) praktizieren Sie die Yoga-Positionen in Ihrem Tempo und auf Ihrem Niveau und werden dabei vom Lehrer nach Bedarf unterstützt. Innerhalb der Unterrichtszeiten können Sie individuell beginnen und enden (anfangs dauert die Praxis ca. 30 min, mit steigender Kondition und Kenntnis dann ca. 90 min).

Unterrichtszeiten für Mysore

09.00 - 10.30 Uhr Dienstag, Donnerstag, Freitag
18.15 - 19.45 Uhr Montag bis Donnerstag
07.00 - 10.15 Uhr Sonntag

Mysore-Unterricht ist sowohl für Anfänger wie auch für Quereinsteiger aus anderen Yoga-Richtungen gut geeignet. Zum Kennenlernen biete ich ein 4-wöchiges Schnupperrn an.

Geführte Klassen

Bei **geführten Klassen** praktizieren Sie im Atem- und Bewegungsrhythmus in der Gruppe, geführt durch den Lehrer. Dies setzt Grundkenntnisse voraus.

Geführte Klassen finden **einmal im Monat donnerstags von 18.15 bis 19.45 Uhr** und **einmal im Monat freitags von 9.00 bis 10.30 Uhr** statt. Die exakten Daten finden Sie auf meiner Webseite.

Privatunterricht

Ein sehr effektiver Weg zum Erlernen oder Vertiefen von **Ashtanga Vinyasa Yoga** sind **Privatstunden**.

Preise

1 Kalendermonat	100 €
10er Karte (gültig 6 Monate)	150 €
einmalige Teilnahme (Drop-in)	20 €
Kennenlern-Stunde 1 Mal/3 Mal	12 €/30 €
4 Wochen Schnupperrn	50 €
60 min Privatunterricht	80 €
(für jede weitere Person 10 € zusätzlich)	

Zu meinem Werdegang

Ashtanga Vinyasa Yoga praktiziere ich seit 2008 und unterrichte es seit 2010. Ich bilde mich kontinuierlich weiter, auch zu den therapeutischen Aspekten des Yoga.



Mein Yoga-Studio betreibe ich seit 2012.

Ich unterrichte auch **Pranayama**. Dabei handelt es sich um die bewusste Steuerung und Vertiefung der Atmung („prana“ = Atem und im weiteren Sinne Lebenskraft, „ayama“ = Kontrolle und Erweiterung). Atmung ist Leben. Beim Pranayama wird die Atmung gezielt eingesetzt, um mehr Gesundheit und Lebensfreude zu erreichen.

Bereits seit 2001 begleite ich Menschen mit Coaching, Energiearbeit, Familien- und Systemaufstellungen und der Vermittlung von Meditationstechniken bei ihrer persönlichen Entwicklung. Vorher war ich 16 Jahre in der Gesundheitsindustrie tätig. Von Beruf bin ich Physiker und Mediziner.