



# Yoga BASIC Ashtanga basierend AYI®

## zum Kennenlernen/Auffrischen

donnerstags von 18.30-19.45 Uhr



- Du wolltest schon länger mit Yoga anfangen?
- Du übst in letzter Zeit ausschließlich online und möchtest sichergehen, dass dein Alignment passt?
- Du warst in letzter Zeit etwas träge und suchst einen guten Einstieg?
- Du hast von Ashtanga Yoga gehört und kannst dir nichts darunter vorstellen?  
→ gute Gründe, um an dieser Kursreihe teilzunehmen!!

Der Basic-Kurs soll dir einen (Wieder-)Einstieg ermöglichen! Wir üben Sonnengröße und „Fundamentals“, die Grundlage für viele Asanas sind. Ich biete Modifikationen für Beginner, Geübte, sportlich orientierte Yogis, jüngere/ältere Yogis,... Flexibilität ist KEINE Voraussetzung für deine Teilnahme. Im Gegenteil!

Wir nutzen das „Gerüst“ des Ashtanga Yoga. Bei den Asanas achten wir besonders auf die Ausrichtung und „Knackpunkte“ für ein sicheres Üben; wir bleiben etwas länger und „erspüren“ die Positionen. Die Ashtanga Methode bringt Atmung und Asana, Anspannung und Konzentration zu einer Einheit zusammen. Man kann Ashtanga Yoga sowohl als eine umfassende Körperarbeit oder auch als eine Atem-Meditation in Bewegung bezeichnen.

**Kursstart am 28.04.2022** – 4 aufeinanderfolgende Donnerstage. Einzelteilnahme möglich.  
Die Mattenplätze sind begrenzt sind, bitte anmelden.

**Teilnahmegebühr:** 54€ komplett; Einzelteilnahme (DropIn) 16€

Bitte bringe deine Yogamatte mit; Leihmatten vorhanden.

Verbindliche Anmeldung unter [info@acara-yoga.de](mailto:info@acara-yoga.de)

### **Kurzbio Tanja:**

*Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Ihr Weg führte sie im Jahr 2005 über Dr. Ronald Steiner zum Ashtanga Yoga. Die Übungspraxis zu vertiefen, in die Philosophie einzutauchen und auch andere Aspekte aus der Bewegungs- und Fitnesswelt miteinfließen zu lassen, machen es immer wieder spannend mit ihr zu praktizieren.*

*In ihrem „ACARA Yoga, Pilates & mehr“-Studio im Nürnberger Land setzt sie AYI Methode in ganzheitlichen Kursen um. Sie ist seit 1991 als Trainer im Sportbereich tätig, 2003 Fitnessfachwirt (IHK); seit 2005 regelmäßige Yogapraxis; 2010-2014 BDY/EU-Yogalehrer; seit 2015 AYI Expert; Faszienfitness nach Robert Schleipp, Functional Training uvm.*

*Seit 2020 Heilpraktikerin, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, Mikronährstoffberaterin, Energiearbeit*



Mehr Infos unter:

[www.acara-yoga.de](http://www.acara-yoga.de)