

# Ashtanga Yoga Intensive mit Andrea Lutz

**Fünf Wochenenden von März bis November 2011**

Für alle, die sich intensiv mit traditionellem Ashtanga Yoga auseinandersetzen möchten, bieten wir fünf Intensivwochenenden mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Die Wochenenden bauen aufeinander auf und der Fokus liegt auf der individuellen Unterstützung jedes/r Teilnehmer/in über diese Zeit.

Vormittags liegt der Schwerpunkt auf der persönlichen Praxis im „Mysore Style“. Am 1., 3. und 5. Wochenende wird am Samstag eine geführte Klasse unterrichtet. An den Nachmittagen werden unterschiedliche Themen in Praxis und Theorie behandelt, um ein tiefergehendes Verständnis für Yoga zu entwickeln. Der Samstagnachmittag widmet sich dabei einem praktischen Thema, der Sonntagnachmittag einem theoretischen.

An jedem Wochenende wird es Zeit geben, um auf individuelle Fragestellungen einzugehen und diese zu behandeln.

## **Die Schwerpunkte im Überblick:**

- Weiterentwicklung der persönlichen Praxis durch Unterricht im MysoreStyle
- Präzisieren der persönlichen Praxis durch drei Led Classes im Vinyasacount
- Technik des Ashtanga Yoga: Bandhaarbeit, Vinyasa, Drishti, Herangehensweise bei schwierigeren Asanas, „Durchspringen“ mit Variationen, Rückbeugen
- Einführung in die zweite Serie (soweit das Level der Gruppe dies erlaubt)
- Grundlagen der „yogischen“ Ernährung
- leichtes Pranayama (Atemarbeit)
- Wirkungsweisen der Serien
- Unterstützung und Hilfestellungen für die eigene Praxis
- Yin Yoga, regeneratives Yoga
- Yoga Philosophie mit Focus auf Verständlichkeit und Umsetzbarkeit im „normalen“ Leben.
- Einführung in die Sutras von Patanjali
- Loving Kindness Meditation
- Diskussion, und Zeit für Fragen

## **Daten 2011:**

12./13. März; 07./08. Mai; 23./24. Juli; 24./25. September; 19./20. November

## **Zeiten:**

Samstags 10 - 12 und 15 - 17:30 Uhr, sonntags 10 - 12 und 13 - 15 Uhr.



**Voraussetzung zur Teilnahme:**

- Praxis und Kenntnis der ersten Serie des Ashtanga Yoga.
- Bereitschaft, während dieser Zeit regelmäßig zu praktizieren (min. 3 x wöchentlich)
- Bereitschaft, sich während dieser Zeit auf Ashtanga Yoga zu fokussieren und sich auf die Herangehensweise von Andrea einzulassen.

**Kosten** (die Kosten enthalten 19% UST):

bei Bezahlung mit der Anmeldung: 750 €  
bei Ratenzahlung (per Lastschriftzug): 160 € mit der Anmeldung und je 160 € zum 1.2., 1.4., 1.6. und 1.8.

**Rücktrittsregelung:**

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist grundsätzlich nur nach Rücksprache möglich. Wir verstehen Ashtanga Yoga als ganzheitliches System, das auf mehreren Ebenen wirkt und sich nicht ausschließlich mit den Körperübungen befasst. Zeiten von körperlicher Beeinträchtigung sind Teil des Systems und benötigen spezielle und gezielte Fürsorge bzw. Begleitung durch einen qualifizierten Lehrer.

**Anmeldung:**

bitte bei der Anmeldung euer Erfahrungslevel angeben.

Ashtanga Yogastudio Freiburg: [info@ashtanga-yoga-freiburg.de](mailto:info@ashtanga-yoga-freiburg.de)

Miriam: 0178-8914913

Katharina: 0175-2847600

**Unterricht:** Andrea Lutz (Berlin)



Andrea praktiziert Yoga seit 1986 und unterrichtet seit 1995. Ihr Fokus in Praxis und Unterricht ist seit über 10 Jahren traditionelles Ashtanga Yoga. Bekannt ist sie für ihren fundierten Yoga Unterricht, ihre präzisen Adjustments, sowie ihre Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge verständlich zu erklären. Ihre wichtigsten Lehrer in Ashtanga Yoga sind Manju P. Jois und Nancy Gilgoff.

Mit beiden hat sie in den letzten Jahren in vielen Workshops und Teacherstrainings praktiziert und gelernt. Um ihre eigene Praxis zu vertiefen reist sie jedes Jahr zu Nancy Gilgoff nach Maui/Hawaii. Sie hat ein umfassendes Hintergrundwissen in Heilpraktik, Physiotherapie und zeitgenössischem Tanz und wurde in 2009 von Manju P. Jois autorisiert, die erste und zweite Serie des Ashtanga Yoga zu lehren. Im Mai 2005 eröffnete sie ihre eigene Schule für traditionelles Ashtanga Yoga in Berlin / Prenzlauer Berg.

Weitere Informationen: [www.ashtangastudio.de](http://www.ashtangastudio.de)

