

Montag/lunedì	Dienstag/martedì	Mittwoch/mercoledì	Donnerstag/giovedì
<p>17:30h (Eintritt bis/entrata fino alle 17:45h) Ashtanga Vinyasa „Mysore“ con Maria @ Kassianeum</p> <p>19:30h AHSTANGA Vinyasa „Mysore“ con Susanne @ Kassianeum</p>	<p>7:15h (Eintritt bis/entrata fino alle 8:00h) Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Maria @ Via Mercato Vecchio 22</p> <p>17.30h Yin Yoga con Susanne @ Kassianeum</p> <p>19.15h Hatha flow con Susanne @ Kassianeum</p>	<p>17:30h (Eintritt bis/entrata fino alle 17:45h) Ashtanga Vinyasa „Mysore“ con Maria * @ Kassianeum</p> <p>19:30h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Susanne @ Kassianeum</p>	<p>09.30h Yin Yoga con Susanne @ Via Mercato Vecchio 22</p> <p>17.45h Restorative Yoga con Susanne @ Kassianeum</p> <p>19:30h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Maria @ Kassianeum</p>

* **jeden 1. Mittwoch** im Monat um **17:30 Uhr** geführte Stunde und Pranayama für jene die bereits die Sequenz kennen.

* **ogni primo mercoledì** al mese alle **17:30 pranayama e lezione guidata** per chi conosce la sequenza

Ashtanga Preise/costo lezioni 2018_19

Probestunde/lezione di prova	€ 10,00
Einzelstunde/lezione singola	€ 18,00
10er Block/10 lezioni (6 mesi)	€ 150,00

1 Monatsabo/Abbonamenti Ashtanga

Gültigkeit/scadenza 1 mese

4 Stunden/4 lezioni	€ 48,00
8 Stunden/8 lezioni	€ 75,00
12 Stunden/12 lezioni	€ 100,00
„open“ 1 Monat alle Stunden	€ 110,-
für Anfänger/ "open" per principianti che non hanno mai praticato Ashtanga (valido primo mese)	€ 60,00

Hatha flow | Yin | Restorative

Preise/costo lezioni 2018_19

Probestunde/lezione di prova	€ 10,00
Einzelstunde/lezione singola	€ 18,00
10er Block/10 lezioni (Gültigkeit 6 Monate/scadenza 6 mesi)	€ 130,00



Was ist ... **Ashtanga Vinyasa Yoga?**

Es ist eine dynamische Yogaform, in der kraftvolle Yogastellungen mit einer wertvollen Atemtechnik vereint werden. **Anfänger** Du erlernst hier die Basics der ersten Serie, für die tägliche SelbstPraxis. **"Mysore"** bedeutet, dass Du im eigenen Atemrhythmus die Serie des Ashtanga Yoga auswendig üben lernst, individuell vom Lehrer unterstützt. **"Mysore"** ist Einzelunterricht in der Gruppe, die **Anfänger** Stunden sind Voraussetzung dafür.

Was ist ... **Hatha flow ?**

Dies ist eine fließende Vereinigung von Atmung, Bewegung & Haltung. Jede Stunde ist anders aufgebaut, Mudras, Mantras und Pranayama Techniken fließen in diese Stunde mit ein.

Willkommen Anfänger!

Was ist ... **YIN Yoga?**

YinYoga = Balsam für die „Nerven“, YinYoga = Selbst-Liebe. Bewusstes und achtsames wahrnehmen des Körper, regenerativ und meditativ. Anregung des Meridiansystems, Faszien-Pflege und Aktivierung des RuheNervensystems. **Willkommen Anfänger!**

Was ist... **Restorative Yoga?**

Tiefenentspannung und Selbstliebe üben. Es wirkt starkt auf unseren Parasympathikus = RuheNervensystem. Das Leben entschleunigen und im Sein verweilen. Regenerativ und meditativ. **Willkommen Anfänger!**



„workshops“ -> iscrizione obbligatorio via Whatsapp o email:

ॐ Kirtan – Mantra Singen

freiwillige Spende, immer samstags 16-18h, Altenmarktgasse 22, 2. Stock, Brixen
10.11. | 08.12. Leitung: "Divine Meditation" & "Bhakti Dharana"
Jeder ist willkommen, bring Deine Instrumente mit!

ॐ Restorative Yoga & Klang Fr.23.11. 18.30-21h mit Susanne (yoga) & Klaus (klang) | €30,-

ॐ Serata Thai massage Fr.30.11. ore 19-21.30h con Stefano Tassinari vi aspetta una serata alle pratiche di base del Thai massage a terra, per scambiarsi momenti di cura e delicate attenzioni in un clima disteso e rilassato. Una buona dose di coccole per concludere al meglio la giornata. Benvenuti TUTTI anche principianti! | € 25,-

ॐ Ashtanga Vinyasa – Workshop & Brunch

mit Maria Michaeler & Susanne Taucher Sa. **08.12.2018** 8.30-11h | Wir bereiten etwas vegetarisches zum Essen vor und bitten auch jeden Teilnehmer etwas mitzubringen um danach einen Brunch genießen zu können! Workshop Kosten: € 25,-

ॐ Ashtanga Yoga workshop „Lo Yoga del respiro“

Principianti e avanzati molto benvenuti! Un workshop con l'insegnante Marcello Leoni.
€100,- ogni weekend: **23. + 24.02. 2019 | 13. + 14.04. 2019**
ogni sabato 11h lezione guidata/mysore | 15-17h playground, technica, pranayama
ogni domenica 8-10h mysore style | 10.30h lezione guidata **principianti**
14-16h playground, technica, pranayama

ॐ YogaUrlaub 4 Tage 25.Apr.- 28.Apr.2019

im Kushi Ling MeditationsZentrum in Arco nahe Gardasee | Meditation, Yoga, Mantren und vedic chanting mit Susanne inklusive vegan-vegetarische Vollpension 4 Tage € 390,-

ॐ Ashtanga Vinyasa Urlaub 3 Tage 08.- 10.Juni 2019

im Kushi Ling MeditationsZentrum in Arco, mit Maria & Susanne | Vegan-vegetarische Vollpension + Yoga 3 Tage € 350,-

„workshops“ -> iscrizione obbligatorio via Whatsapp o email

