

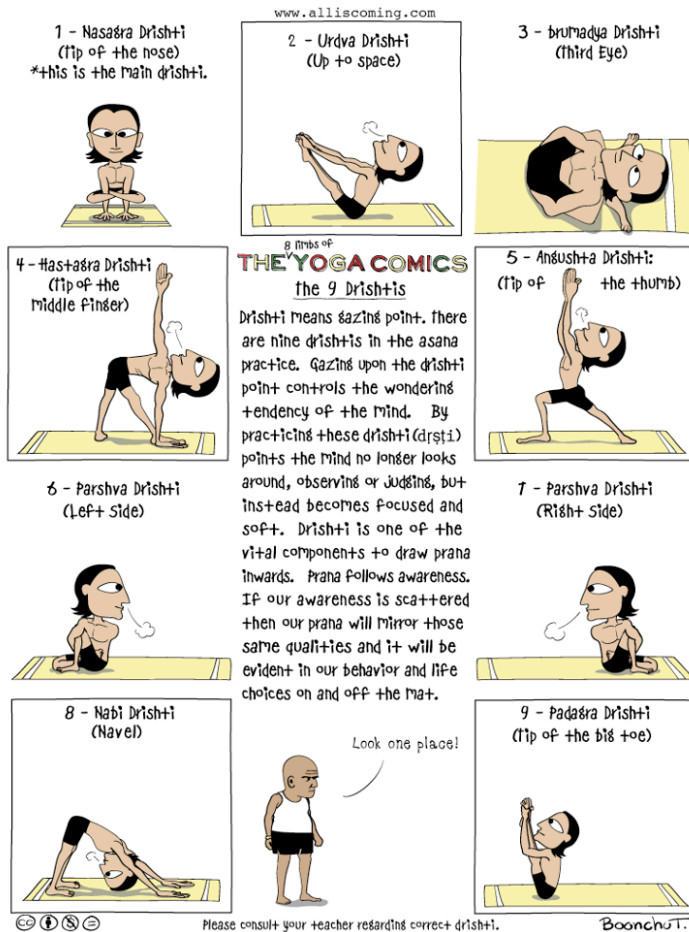
## Was bedeutet Ashtanga Vinyasa „Mysore Style“ Einheiten?

**Mysore** ist eine Stadt in Südindien, aus jener dieser Yogastil kommt. **Sri K. Patthabi Jois** der dort lebte ist der Begründer dieser Yoga Serie.

Jeder, der **Grundlagen** wie Sonnengruß und Atemtechnik (Ujjay Atmung) kennt, kann daran teilnehmen.

Mysore Style heißt selbständiges Üben der Serie, vom Lehrer betreut und eingerichtet, für jeden soweit, wie es der Übungsfortschritt und die eigene Tagesverfassung zulässt.

In Mysore-Stunden kann am besten auf individuelle Übungsfortschritte eingegangen werden, da nicht angesagt wird und jede/r in seinem eigenen Rhythmus und Tempo üben kann.



Wer einmal die Schönheit des selbständigen Übens entdeckt hat, wird es nicht mehr missen wollen! Wenn Du diesen Schritt geschafft hast, wird sich auch die Frage geklärt haben, ob Du Yoga praktizierst oder nicht - dann hast Du es in Dein Leben integriert und es bleibt eine dauerhafte und nachhaltige Unterstützung für Alles im Leben. Übungsfortschritte treten auch schneller ein, weil Du selber beginnst, herauszufinden, wie Du Deinen Körper und Geist weiterbringst. Währenddessen ist auch ein Austausch mit dem Lehrer besser und individueller möglich als in einer geführten Stunde. So wird es möglich ein individuelles Übungsprogramm zu erarbeiten, das auch stets den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst werden kann.

Hast du ein paar mal die **BASIC ashtanga stunde** gemacht? Dann bist Du bereit für „**Mysore**“:

- ❖ **Jeden Montag 19.45h,**
- ❖ **Mittwoch 17.45h** und
- ❖ **Donnerstag 19h Pranayama (gratis) + 19.30h „Mysore“ im Kassianum, Brunogasse 2, Brixen.**