



24.12.2018 – 06.01.2019 → **no Yoga!** Frohe Weihnachten /Buon natale!

Yoga Brixen Stunden /orario mese gennaio 2019:

<p>Montag/lunedì 07.01</p> <p>17:30h Ashtanga Vinyasa „Mysore“ con Maria @ Kassianeum</p> <p>19:30h Ashtanga Vinyasa „Mysore“ con Maria @ Kassianeum</p>	<p>Dienstag/martedì 08.01.</p> <p>7:15h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Maria @ Via Mercato Vecchio 22</p> <p>17.30h Yin Yoga con Valeria @ Kassianeum</p> <p>19.15h Hatha flow con Valeria @ Kassianeum</p>	<p>Mittwoch/mercoledì 09.01.</p> <p>17:30h (lezione guidata per chi conosce la sequenza) Ashtanga Vinyasa con Maria @ Kassianeum</p> <p>19:30h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Susanne @ Kassianeum</p>	<p>Donnerstag/giovedì 10.01.</p> <p>09.30h Yin Yoga con Valeria @ Via Mercato Vecchio 22</p> <p>17.45h Restorative Yoga con Valeria @ Kassianeum</p> <p>19:30h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Maria @Kass.</p>
<p>Montag/lunedì 14.01</p> <p>Kein Ashtanga Yoga</p>	<p>Dienstag/martedì 15.01.</p> <p>7:15h Kein Ashtanga Yoga</p> <p>17.30h Yin Yoga con Valeria @ Kassianeum</p> <p>19.15h Hatha flow con Valeria @ Kassianeum</p>	<p>Mittwoch/mercoledì 16.01.</p> <p>Kein Ashtanga Yoga</p>	<p>Donnerstag/giovedì 17.01.</p> <p>09.30h Yin Yoga con Valeria @ Via Mercato Vecchio 22</p> <p>17.45h Restorative Yoga con Valeria @ Kassianeum</p> <p>Kein Ashtanga Yoga</p>
<p>Montag/lunedì 21.01</p> <p>17:30h Ashtanga Vinyasa „Mysore“ con Susanne @ Kassianeum</p> <p>19:30h AHSTANGA Vinyasa „Mysore“ con Susanne @ Kassianeum</p>	<p>Dienstag/martedì 22.01.</p> <p>7:15h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Susanne @ Via Mercato Vecchio 22</p> <p>17.30h Yin Yoga con Valeria @ Kassianeum</p> <p>19.15h Hatha flow con Valeria @ Kassianeum</p>	<p>Mittwoch/mercoledì 23.01.</p> <p>Kein Ashtanga Yoga</p>	<p>Donnerstag/giovedì 24.01.</p> <p>09.30h Yin Yoga con Valeria @ Via Mercato Vecchio 22</p> <p>17.45h Restorative Yoga con Valeria @ Kassianeum</p> <p>19:30h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Susanne @Kass.</p>
<p>Montag/lunedì 28.01</p> <p>17:30h Ashtanga Vinyasa „Mysore“ con Maria @ Kassianeum</p> <p>19:30h AHSTANGA Vinyasa „Mysore“ con Susanne @ Kassianeum</p>	<p>Dienstag/martedì 29.01.</p> <p>7:15h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Maria @ Via Mercato Vecchio 22</p> <p>17.30h Yin Yoga con Valeria @ Kassianeum</p> <p>19.15h Hatha flow con Valeria @ Kassianeum</p>	<p>Mittwoch/mercoledì 30.01.</p> <p>17:30h Ashtanga Vinyasa „Mysore“ con Maria @ Kassianeum</p> <p>19:30h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Susanne @ Kassianeum</p>	<p>Donnerstag/giovedì 31.01.</p> <p>09.30h Yin Yoga con Valeria @ Via Mercato Vecchio 22</p> <p>17.45h Restorative Yoga con Valeria @ Kassianeum</p> <p>19:30h Ashtanga Vinyasa Anfänger/principianti & „Mysore“ con Maria @Kass.</p>

Ashtanga Preise/costo lezioni 2019

lezione singola € 18,00 10 lezioni (validità 6 mesi) € 150,00 (1°lezione prova € 10,00)

1 Monatsabo/Abbonamenti Ashtanga 2019scadenza 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 costo lezioni 2019

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 sabato 19.01. ore 16-18h

freiwillige Spende / offerta libera | via mercato vecchio 22, 2. piano, Brixen
Leitung/guida: "Divine Meditation"(Katya Karunamayi & Karin Anandamayi)
Benvenuti tutti dal cuore/ Jeder ist willkommen!

ॐ Ashtanga Yoga workshop „Lo Yoga del respiro“

Principianti e avanzati molto benvenuti! Un workshop con l'insegnante Marcello Leoni.
€100,- offriamo due 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,-

per tutti questi „workshops“ -> iscrizione obbligatorio via Whatsapp o emailGrazie, Susanne & Maria