

Astanga yoga nyt

18. februar 2010

Skolen

Hej astangier!

Vi har udfordringer til dig her i foråret på **Astanga Yoga Skolen**, som både løfter din praksis og giver input til din nysgerrighed på yogaen.

Styrken i astanga yoga er den daglige praksis, og på skolen får du undervisning af lærere, som er autoriserede og godkendte af **KPJ Astanga Yoga Institut** i Mysore. Susanna har modtaget autorisation til at undervise hele anden serie, og Jens er autoriseret til første serie.

Alle underviserne på skolen har mange års daglig praksis bag sig, hvilket er grundlaget for at kunne undervise. Det giver dig sikkerhed for, at du modtager kvalificeret undervisning, som lærerne kender fra oplevelser med sig selv. De kender stillingernes nytte fra egen krop, og den udvikling du går igennem på vejen ind i din yoga.

Vi er en del af traditionen fra Mysore efter mange ophold med intens praksis og samvær med Guruji og Sharath, og traditionen kaldes parampara. Og skolen er blevet velsignet med besøg og workshops af Sri K. Pattabhi Jois, Sri R. Sharath Jois og Saraswathi Rangaswamy i 2006 og 2009.



Vi ønsker, at du får et stort udbytte af praksissen, som vi selv nyder den, og vi tilstræber i vores undervisning, at du får støtten til, at finde dig til rette med praksissen af yoga.

Læringen på skolen gør dig også klar til at kunne deltage direkte i undervisningen på **KPJAYI** i Mysore. Vi rejser derud til sommer og fortsætter vores uddannelse og fordybelse i yogaen, og du er velkommen til at rejse med.



Gæsteundervisning og særklasser >>>



Elena De Martin fra Milano vil undervise mysoreklasserne på skolen fra torsdag 22. april og en uge frem. Du kan også møde Elena på **særklasserne** lørdag 24. april "backbending" og søndag 25. april "Et år i Mysore"

Forårets store yoga-arrangement er **retræten i St. Bededagsferien**, 3 dage med yoga, pranayama, meditation, lækker vegetarmad af vores egen kok, Britt, og samvær med andre yogier. Vi mødes torsdag 28. april og praksis starter fredag morgen. Søndag 2. maj slutter vi af med en stor brunch efter praksissen. Alle lærerne på skolen er med og du kan se programmet på www.astanga.dk

Susanna giver søndag 21. februar og søndag 18. april instruktion i vinyasa-systemet for **yogier i 2. serie**. Klik på **særklasser** for tilmelding.

Yoga for mor og far med baby-sitting. Lørdag 27. februar underviser Susanna i den store sal, imens Lene passer børn i den lille sal, og bagefter er der fællesbrunch.

Debatarrangementer og åbent hus >>>

Du kan frit deltage på vores **debat og åbent hus arrangementer**, hvor alle er velkomne også din kæreste og venner. Her vil forskellige foredragsholdere og andre interessante personer lægge op til debat og præsentere emner med interesse for yogier. **Kristoffer Glavind Kjær** kommer søndag 21. februar kl. 13 og taler om **Kropslig Intelligens**.

Leg med asana — søndag 14. marts og igen søndag 16. maj er her åbent hus med lidt teknik til asana og leg med nogle avancerede stillinger. Du kan frit deltage, når du er elev på skolen.

Skolen fejrer **10 års jubilæum** til august og vi er i gang med at tænke stort. I vil få en invitation senere, så følg med på kalenderen. Vi skal have både lidt Bhoga og Yoga en gang efter sommerferien.

Namaste Michael, Louise, Susanna og Jens

Informationer

Skolen er centrum for mange aktiviteter og arrangementer for astangier. Meld dig ind på vores facebookgruppe **astanga yoga copenhagen** og få invitationer direkte, ligesom du kan holde dig opdateret på vores **kalender & nyt**.

