

2011 Lær yoga og gør din egen praksis - kend dig selv og yogaens sprog

I det nye år vil undervisningen og aktiviteterne på skolen være med fokus på at synliggøre sammenhængen mellem den fysiske yogapraksis og yogaens sprog og symboler i vores indre oplevede verden.

Når vi taler yoga er ordene ofte fremmede og ikke kun fordi det først er udtrykt på sanskrit - også fordi de måske referer til oplevelser vi ikke selv har haft endnu.



Kroppen åbner - det føles faktisk, som om kroppen åbner, og vi finder ny plads og frihed i os selv, når trætte og stive muskler giver efter, og vi mentalt giver slip på fastlåste billeder og opfattelser af os selv. Den oplevelse giver mening, når der tales om *Karma yoga*, altså at gøre en indsats uden at stræbe efter udbyttet, og *Vairagya*, at frigøre sig fra trangen og tilknytningen til ting og følelser, som kun giver en kortvarig lykkefølelse.

Brug din yoga udenfor måtten - god praksis giver mere dig.

Undervisningstider fra januar 2011

De let øvede klasser vil fra mandag 3. januar vare 65 minutter. Se de nye tider på [skemaet](#). Du får den grundlæggende form til yogapraksisen i Astanga Vinyasa Yoga, som gør, at du kan begynde din individuelle udvikling og oplevelser på yogaens vej. På **opstarten** lærer du åndedrættet, låsene og at kunne bevæge dig rytmisk til dit åndedræt, og på let øvede opbygger du rutinen.

Begivenheder på Astanga yoga skolen 2011

Digging deep into the Yogasūtras - torsdage 19.30-21 fra 17. februar til 12. maj 2011
Yogasutra er kilden til den yoga, som er populær over hele verden, og selvom skriftet er ca. to tusind år gammelt, indeholder det en visdom, som inspirerer nutidens mennesker. Professor Kenneth Zysk fra [afdelingen for indologi](#) ved Københavns Universitet vil torsdage kl. 19.30-21 fra 17. februar til 12. maj 2011 forelæse og gennemgå skriftet på Astanga Yoga skolen, Vesterbrogade 24B. Tilmelding på yoga@astanga.dk - pris 1.600 kr.

Særklasser om hofter og ryg - Britt Pedersen, uddannet fysioterapeut og yogalærer vil søndage 13. marts og søndag 10. april kl. 14-15.30 give anatomiske forklaringer til vores brug af hofter og ryg i yogastillingerne.



Workshop med Sharath i København 4.-9. september 2011

Vi kan med stor glæde byde jer alle velkommen til Sharaths besøg i København igen i 2011. Han vil undervise hele første serie på morgenklasser fra søndag 4. til fredag 9. september i Idrætshuset på Østerbro, og give 3 konferencer på Astanga yoga skolen, søndag 4., tirsdag 6. og torsdag 8. september.

Tilmelding på www.ayc.dk

Gæsteundervisere og workshops

Vi håber også at få besøg af Maria Boox, Juha Javanainen, Elena De Martin, Massimo Ferretti, Taina & Matti i det nye år. De har alle udtrykt stor glæde for den måde de er blevet modtaget på skolen, og er begejstret for den åbenhed, som alle tager imod deres undervisning på. Følg med på www.astanga.dk og på opslagstavlen.

Namaste

Susanna, Jens, Louise, Claus, Britt og Freja

Informationer

Skolen er centrum for aktiviteter og arrangementer for astanga yogier. Meld dig ind på vores facebookgruppe [astanga yoga copenhagen](#) og få invitationer direkte, ligesom du kan holde dig opdateret på vores [kalender](#).

Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbreve, så afmeld dig på yoga@astanga.dk

facebook

