

**ANANADAYoga**



## Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga ist eine Mischung aus intensiver, körperlicher Aktivität und Positionen zur intensiven Dehnung. Dabei werden sowohl trainierte Sportler gefordert, als auch Anfänger sanft an Yoga herangeführt. Die Stunde beginnt mit einigen Sonnengrüßen zum Warm werden. Anschließend werden die Positionen der Ashtanga 1. Serie geübt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der anatomisch korrekten Ausführung, angepasst an die persönlichen, körperlichen Möglichkeiten. Geübt wird auf Basis der Methode AYI® nach Dr. Ronald Steiner.

**Probier es aus, es wird Dir gefallen!**

**ANANDAYoga - Andreas Polz**

**AYInnovation® Inspired Ashtanga Yoga Lehrer**

**Tel.: 01522-2719 593**

**Email: [info@ananday.de](mailto:info@ananday.de) <http://ananday.de>**

**ANANADAYoga**



## Ashtanga Yoga

**Zeit:**

regelmäßig Mittwoch abend  
von 19:00 bis 20:30, max. ca. 10 Teilnehmer

**Ort:**

Gesundheitsraum der Stadt Erlangen  
Nürnberger Straße 71  
91054 Erlangen

**Kursgebühren:**

Zehnerkarte 10 Unterrichtseinheiten à 1h30min: 100.- Euro  
Drop In: 12.- Euro/Abend  
1 Schnupperstunde gratis

**ANANDAYoga - Andreas Polz**

**AYInnovation® Inspired Ashtanga Yoga Lehrer**

**Tel.: 01522-2719 593**

**Email: [info@ananday.de](mailto:info@ananday.de) <http://ananday.de>**