

Ashtanga-Yoga Intensiv

mit Mark Darby und Joanne

Ashtangalotus-Yoga-Schule, Karlsruhe

Freitag, 27. bis Sonntag, 29. April 2012



Was und für wen?

Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Einführung in die **zweite Serie** des Ashtanga-Yoga.

Willkommen sind Praktizierende, welche die erste Serie bereits komplett selbstständig üben können, auch wenn dies noch nicht perfekt gelingt.

Zunächst wird es am Freitag eine geführte Come-Together-Klasse mit Technik- und Pranyama-Übungen geben, womit wir uns auf das gemeinsame Workshop-Wochenende einstimmen.

In den zwei an diesem Wochenende stattfindenden Technik-Klassen werden wir uns die Details der Asanas der zweiten Serie Schritt für Schritt erarbeiten.

Hingegen kann jeder in den zwei Mysore-Klassen dann die erlernten Techniken selbstständig umsetzen, wobei Mark Darby und Joanne dabei unterstützen.



Zeitplan

	Freitag, 27.04.	Samstag, 28.04.	Sonntag, 29.04.
09:00 bis 11:30		Mysore-Klasse	Mysore-Klasse
11:30 bis 13:30		Pause	Pause
13:30 bis 16:00		Technik-Klasse	Technik-Klasse
16:00 bis 17:30	Anreise, Check-In		
18:00 bis 20:30	Come-Together-Klasse		

Eure Lehrer

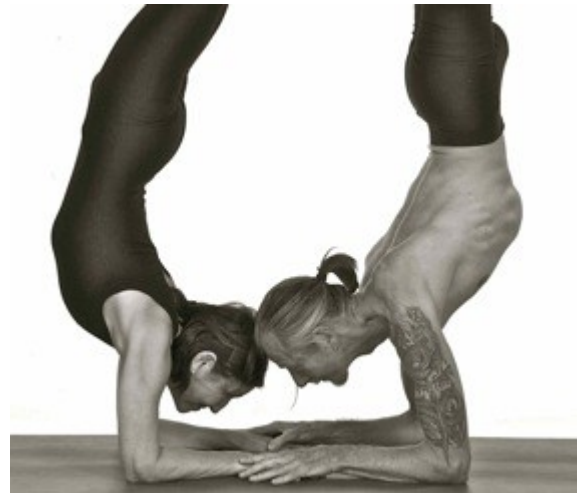
Joanne und Mark Darby

Zum ersten Mal in Karlsruhe: Mark Darby aus Kanada ist einer der Wenigen, die alle Serien des Ashtanga Vinyasa Yoga praktiziert haben. Zusammen mit seiner Frau Joanne praktiziert er schon seit mehr als dreißig Jahren. Sie sind beide von **Sri.T. Patthabi Jois** zertifizierte Lehrer, bei welchem sie ab 1979 während ihres vierjährigen Aufenthalts in Mysore, Indien die Grundlagen für ihre eigene Ausrichtung gelegt haben.

Darbys ausgezeichnete Technik basiert auf einem gründlichen Studium von Körper und Bewegung, wovon seine Schüler unmittelbar in ihrer eigenen Praxis profitieren.

Für **Joanne** ist Yoga nicht nur die Praxis der Asanas, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung. Sie glaubt an eine wirksame Veränderung des Menschen durch Ashtanga Yoga.

mehr Info: www.sattvayogashala.com



Ashtangalotus-Yoga-Schule, Karlsruhe

Der Workshop wird veranstaltet von Romy Marsel-Maier in ihrer Ashtangalotus-Yoga-Schule in Karlsruhe. Das Yogashala befindet sich im Bogenraum innerhalb des Gewerbehofs, vielen auch bekannt durch das Café Palaver.



Adresse und Kontaktdaten



Romy Marsel-Maier
Ashtangalotus-Yoga-Schule
im Bogenraum im Gewerbehof
Steinstrasse 23
76133 Karlsruhe

Mobil: 01577 - 887 20 96
E-Mail: romy@ashtangalotus.de
Web-Seite: www.ashtangalotus.de

Organisatorisches

Wichtiger Hinweis zur persönlichen Gesundheit / Haftungsausschluss

Die Teilnahme erfolgt in vollständig eigener Verantwortung hinsichtlich der persönlichen Gesundheit. Es wird insbesondere von Romy Marsel-Maier (Ashtangalotus-Yogaschule) und den beiden Workshop-Leitern **keinerlei Haftung** übernommen für gesundheitliche Schäden oder Verletzungen.

Anmeldung und Teilnahmegebühr

Zunächst bitte vorzugsweise per E-Mail eine Anfrage schicken auch mit Angabe einer ggf. gewünschten Rechnungsadresse und Telefon-/Handy-Nr.

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch Überweisung der vollen Teilnahmegebühr von 190,- EUR auf folgendes Konto:

Stichwort: „Workshop Darby April 2012“
Kontonr.: 221 28 334
Sparkasse Karlsruhe
BLZ 660 501 01

Nach Eingang der Zahlung erfolgt binnen drei Werktagen eine Teilnahmebestätigung per E-Mail.

Storniert werden kann die Teilnahme bis sechs Wochen vor Beginn (16.03.2012) wobei die Teilnahmegebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 35,- EUR erstattet wird. Danach ist eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr nicht mehr möglich.

Ausstattung

Wenn möglich sollten die Teilnehmer Matten, Klötze und Gurte selbst mitbringen, da diese nur in begrenzter Anzahl vorhanden sind.

Unterkunft und Verpflegung

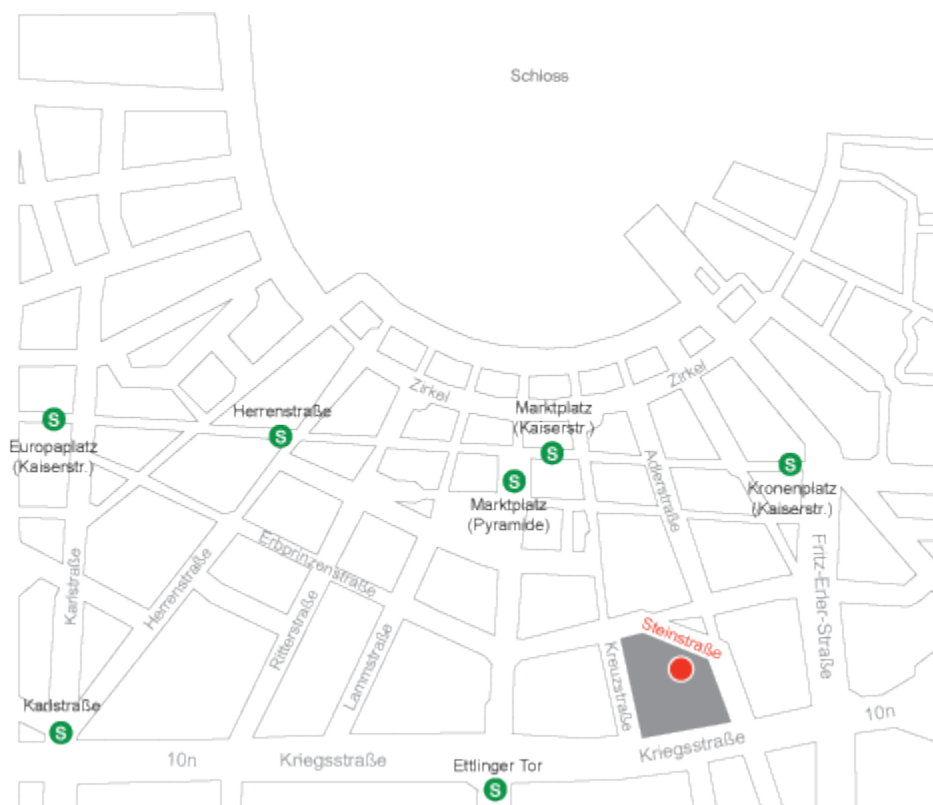
Es besteht grundsätzlich die Möglichkeit, mit Iso-Matte und Schlafsack zusammen mit anderen Teilnehmern kostenlos im Bogenraum zu übernachten. Anderweitige Übernachtungsmöglichkeiten müssen selbstständig gebucht werden.

Zwischen den Klassen am Samstag und Sonntag wird es leichte, einfache vegetarische Kost geben: Suppe, Brot, Obst.

Anfahrtsbeschreibung

zu Fuß

Vom Ettliger Tor kommend die Kriegsstraße in Richtung Marktplatz überqueren und am Rondellplatz (Obelisk) die erste Straße rechts (Markgrafenstraße) abbiegen. Die nächste Querstraße (Kreuzstraße) zum Lidellplatz überqueren und halb rechts zur Steinstraße 23 einbiegen.



Durch den großen Torbogen auf der rechten Straßenseite gelangt man in den Gewerbehof und sieht auf der rechten Hinterhofseite das große Rundbogenfenster des Bogenraums. Der Eingang befindet sich rechts hinter dem Fahrradladen. Im Treppenhaus geht es vier Stufen hoch, dann geradeaus bis zur Bogenraumtür, welche bei Veranstaltungen unverschlossen und mit Drehknopf von außen zu öffnen ist.

via Straßenbahn/S-Bahn

Aussteigen an der Haltestelle „Ettlinger Tor“ und dann siehe oben.

mit dem Auto

Ausfahrt A5 „Karlsruhe Mitte“, über Ettlinger Straße, Richtung Stadtmitte/Marktplatz fahren, die Kriegsstraße am Ettlinger Tor in Richtung Marktplatz überqueren

Abends ab 20:00 ist die direkte Durchfahrt zum Lidellplatz an dieser Stelle gesperrt. Zufahrt dann via Kriegsstraße/Adlerstraße.

Es gibt verschiedene Parkhäuser in der Nähe. Die Parkplätze direkt am Lidellplatz sind kostenpflichtig bzw. Anwohnerparkplätze.