



*"Yoga is a science and an art where  
there is no place for any aggressivity."*

Adnan Tahirovic

yuna  
urban yoga center

Leechgasse 58  
8010 Graz

0316/890 855  
www.yuna.at

# Workshop "Ashtanga Intro"

## mit Adnan Tahirovic aus Kanada

Endlich: Ashtanga Vinyasa Yoga zugänglich für jedermann/frau!

Dieser Workshop ist die perfekte Gelegenheit um Ashtanga Vinyasa Yoga (siehe Kasten rechts) kennen zu lernen. Adnan ist ein sehr erfahrener, sanfter und einfühlsamer Lehrer und wird in diesem Workshop Ashtanga Yoga für **alle Levels** zugänglich machen!

### Über Adnan

Adnan kommt ursprünglich aus dem Kampfsport, den er wett-kampfmäßig praktizierte. Nach rund 2 Jahrzehnten musste er aufgrund einer Knieverletzung damit aufhören. Er entdeckte Yoga für sich und lernte schließlich bei Richard Freeman, einem der erfahrensten Ashtanga-Yogis im Westen. Auch David Swenson gehört zu seinen "Meistern". Neben seinem Steckenpferd "Ashtanga Yoga" entwickelt Adnan auch spezielle Programme für Spitzensportler.

### Termin

Samstag, 9. Dezember 2006  
10:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 15:00 Uhr

### Kosten

EUR 59,- für KundInnen mit gültiger Mitgliedschaft bzw. 10er-Karte  
EUR 69,- für Nicht-Mitglieder

Unterrichtssprache: Englisch.

**Ashtanga Yoga** besteht aus 6 Serien, die ihrerseits aus einer genau festgelegten Reihe und Anzahl von Asanas bestehen. Charakteristisch ist, dass alle Asanas in eine Vinyasa-Struktur eingebettet sind. Aus diesem Grund wird **Ashtanga Yoga** oft auch als Ashtanga Vinyasa Yoga bezeichnet. Vinyasa bedeutet so viel wie "Veränderung". Im **Ashtanga Yoga** vollzieht sich die Veränderung von einer zur nächsten Asana durch bestimmte, vorgegebene Bewegungen, die an einen ebenfalls vorgeschriebenen Rhythmus von Ein- und Ausatmungen gekoppelt sind.

Aufgrund der Dynamik, die durch die Vinyasas entsteht, bezeichnet man **Ashtanga Yoga** auch als "Tanz des Atems mit dem Körper" oder als eine Choreographie, in der Dynamik (Vinyasa) sich mit Statik (Asana) vereinigt und zwei scheinbare Gegensätze eine harmonische Einheit bilden.