

# KATHY COOPER

## Ashtanga-Yoga-Workshop

11. - 13. Mai 2018 im GANESHA Yogazentrum in Wien



**Kathy Cooper** erlernte Ashtanga Yoga in den 70er Jahren in Mysore, Indien, an der Quelle des Ashtanga Yoga. Sie war eine der wenigen Frauen, die direkt bei Sri Pattabhi Jois die ‚Advanced‘ Serien erlernte.

Kathy verfügt über fast 40 Jahre Erfahrung als aktive Yogini und Yogalehrerin gleichermaßen, an der sie uns das erste Mal in Wien teilhaben lassen wird. Ihr Unterricht ist ein Plädoyer für gesundes und anatomisch korrektes Praktizieren.

Der spezielle Fokus dieses Workshops liegt auf den Prinzipien des richtigen Rückbeugens und einer Einführung in die Zweite ‚Intermediate‘ Serie.

Der Workshop ist für alle Levels geeignet. Die Morgenpraxis ist im Mysore-Style. Die Unterrichtssprache ist Englisch. Bei Bedarf wird auf Deutsch übersetzt.

### Zeitplan Workshop

Fr. 11.5.	17.30-19.30 Geführte Stunde	So.13.5.	8.00-11.00 Mysore Praxis**
Sa. 12.5.	8.00-11.00 Mysore Praxis ** Mittagspause 12.00-14.00 Asana-Einheit (Basis des richtigen Backbending) 15.00-17.00 Philosophie & Pranayama		Mittagspause 12.00-14.00 Asana-Einheit (Einführung in die Zweite Serie)

**Zeitplan Mysore Woche** Mi. 9. -So. 13.5. 7.00-10.00 Mysore Praxis\*\*

**Preise** Workshop (6 EH) 240 eur (\*Early-bird 210)  
Mysore Woche (5 EH) 200 eur (\*Early bird 175)  
Kombi Workshop und Mysore Woche ( 9 EH) 350 eur (\*Early Bird 315) \* vor 15.Jän 2018  
(Stornobedingungen bitte auf der Website nachlesen. [www.ashtanga.at](http://www.ashtanga.at)) \*\*lt.zugewiesener Startzeit

**Adresse** **Yogazentrum Ganesha**, Alserbachstrasse 2, 1090 Wien (Eingang im Hof gleich links; 3.Stock)

**Anmeldung** yogaworkshop.vienna@gmail.com oder telefonisch bei Maria 0664/4138823 oder Boris 0664/4027358. Bitte rechtzeitig anmelden; die Plätze sind begrenzt.

**Bankverbindung** IBAN AT18 1200 0500 1800 1543, BIC/SWIFT BKAUATWW  
(Bitte Deinen Namen und den Workshoptitel angeben.)