



Dr. med. Matthias Schmidt  
Goethestr. 40, 61462 Königstein,  
tel 06174 3240, mkhschmidt@gmail.com,  
www.ashtanga-yoga-plus.de, www.ayplus.de

## Ashtanga Vinyasa Yoga - dynamisches Yoga für mehr Beweglichkeit und Kraft

**Ashtanga Vinyasa Yoga** ist ein Yoga-Stil, der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht fördert. Es wurde von Sri Pattabhi Jois in Mysore, Indien, entwickelt und international bekannt gemacht.

**Ashtanga Vinyasa Yoga** besteht aus einer festen Abfolge von Positionen, die aufeinander aufbauen. Durch regelmäßiges Üben verinnerlichen Sie die Reihenfolge, so dass Sie auch unabhängig vom Lehrer praktizieren können.

**Ashtanga Vinyasa Yoga** ist eine Form der intensiven Körperarbeit, die auch auf emotionaler und geistiger Ebene positiv und stärkend wirkt.

„Ashtanga Yoga is for everybody, just not for lazy people. – Ashtanga Yoga ist für Jedermann, nur nicht für Faule.“ (Pattabhi Jois)

### Unterricht im Mysore-Stil

Bei dieser Art des Unterrichts (benannt nach der indischen Stadt Mysore) praktizieren Sie die Yoga-Positionen in Ihrem Tempo und auf Ihrem Niveau und werden dabei vom Lehrer nach Bedarf unterstützt. Innerhalb der Unterrichtszeiten können Sie individuell beginnen und enden (anfangs dauert die Praxis ca. 30 min, mit steigender Kondition und Kenntnis dann ca. 90 min).

### Unterrichtszeiten

09.00 - 10.30 Uhr Dienstag, Donnerstag, Freitag  
18.15 - 19.45 Uhr Montag bis Donnerstag  
08.15 - 09.45 Uhr Sonntag

Mysore-Unterricht ist sowohl für Anfänger wie auch für Quereinsteiger aus anderen Yoga-Richtungen gut geeignet. Zum Kennenlernen biete ich ein 4-wöchiges Schnuppern an.

### Geführte Klassen

Bei **geführten Klassen** praktizieren Sie im Atem- und Bewegungsrhythmus in der Gruppe, geführt durch den Lehrer. Dies setzt Grundkenntnisse voraus.

**Geführte Klassen** finden einmal im Monat donnerstags von 18.15 bis 19.45 Uhr und einmal im Monat freitags von 9.00 bis 10.30 Uhr statt.

### Preise Mysore-Unterricht und geführte Klasse

1 Kalendermonat	100 €
10er Karte (gültig 6 Monate)	150 €
einmalige Teilnahme (Drop-in)	20 €
Kennenlern-Stunde 1 Mal/3 Mal	12 €/30 €
4 Wochen Schnuppern	50 €

### Privatstunden

Ein sehr effektiver Weg zum Erlernen oder Vertiefen von **Ashtanga Vinyasa Yoga** sind **Privatstunden**.

**Preise Privatstunden** (für eine Person, für jede weitere Person 10 € zusätzlich)

in meinem Yoga-Studio	60 min	80 €
bei Ihnen vor Ort	60 min	90 €

### Zu meinem Werdegang

**Ashtanga Vinyasa Yoga** praktiziere ich seit 2008 und unterrichte es seit 2010. Ich bilde mich kontinuierlich weiter, auch zu den therapeutischen Aspekten des Yoga.



Mein Yoga-Studio betreibe ich seit 2012.

Ich unterrichte auch **Pranayama**. Dabei handelt es sich um die bewusste Steuerung und Vertiefung der Atmung („prana“ = Atem und im weiteren Sinne Lebenskraft, „ayama“ = Kontrolle und Erweiterung). Atmung ist Leben. Beim Pranayama wird die Atmung gezielt eingesetzt, um mehr Gesundheit und Lebensfreude zu erreichen.

Bereits seit 2001 begleite ich Menschen mit Coaching, Energiearbeit, Familien- und Systemaufstellungen und der Vermittlung von Meditationstechniken bei ihrer persönlichen Entwicklung. Vorher war ich 16 Jahre in der Gesundheitsindustrie tätig. Von Beruf bin ich Physiker und Mediziner.

Stand: Januar 2018