

VORBEUGEN
 9:00 Mysore Style Praxis
 11:30 Anatomie der Hüfte und Becken
 14:00 Asana Lab: Vorbeugen -
 Stehende und sitzende Positionen
 11. Januar
 Denise & Tom

KONZENTRATION
 9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Einführung Yoga-Sutra
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Asana Lab: Rückbeugen Basics
 12. Januar
 Flo

NERVENSYSTEM
 9:00 Reguläre Mysore Kurma
 11:30 Das Nervensystem
 14:00 Restoratives Yoga
 1. Februar
 Denise & Wolfgang

HAPPY HIPS
 9:00 Vinyasa: Happy Hips - Stabilität & Mobilität
 11:30 Anatomie der Hüftgelenke und Becken Vertiefung
 14:00 Praxis Recap: Was ist AROM und PROM?
 15:00 Asana Lab: Hüftöffner
 15. Februar
 Denise & Tom

**DIE YOGA SUTREN
 - EIN ÜBERBLICK**
 9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Kapitel I - Yoga Sutra
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Subtile Anatomie / Yoga Nidra
 16. Februar
 Flo

SEQUENCING
 11:00 SEQUENCING WORKSHOP (4h)
 9. März
 Denise

ATEM
 9:00 Vinyasa: Surfing the Waves
 11:00 Biomechanik: Verletzungsprävention im Yoga
 13:00 Anatomie & Physiologie der Atmung
 14:30 Pranayama Workshop
 15. März
 Denise & Tom

**DIE HINDERNISSE
 AM YOGAWEG**
 9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Yoga-Sutra / Kleshas
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Anerkennung / Yoga Nidra
 16. März
 Flo

LOTUS LEGS
 9:00 Mysore Style Praxis
 11:30 Biomechanik: Körperproportionen
 13:00 Anatomie des Knies
 14:30 Asana Lab: Lotus Legs
 5. April
 Denise & Tom

**ASHTANGA YOGA - EIN
 ACHTTEILIGER WEG
 ZUR ERKENNTNIS**
 9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Yoga Sutra - Ashtanga Yoga
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Silent Walk in Nature
 6. April
 Flo

Extra
 Tag

Extra
 Tag

SCHULTERN
 11. Mai
 Denise & Tom

9:00 Vinyasa: Starke und freie Schultern
 11:30 Imagination im Yogaunterricht
 13:00 Anatomie der Schulter
 14:30 Asana Lab: Schulterfokus

DIE BHAGAVAD GITA
 12. Mai
 Flo

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Die Bhagavad Gita
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Asana Lab - Balancehaltungen

DREHUNGEN
 14. Juni
 Denise & Tom

9:00 Mysore Style Praxis
 11:30 Unterrichtsprinzipien
 13:00 Anatomie des Bauches
 14:30 Asana Lab - Drehungen

GANDHIS VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAD GITA
 15. Juni
 Flo

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Gandhis Verständnis der Bhagavad Gita
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Die Achsenzeit - Anfänge des Philosophierens / Yoga Nidra

DER NACKEN
 27. September
 Denise & Tom

9:00 Mysore Style Praxis
 11:30 Biomechanik: Befreiter Nacken
 13:00 Anatomie des Nackens und des Halses
 14:30 Asana Lab: Umkehrhaltungen

DER BEGINN DER PHILOSOPHIE IN INDIEN
 28. September
 Flo

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Der Beginn der Philosophie in Indien - die Upanishaden
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Hatha Pradipika

YIN YOGA
 19. Oktober
 Margit

14:00 Yin Yoga Workshop & Practice (3,5h)

DIE KATHA UPANISHAD
 26. Oktober
 Flo & Denise

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Die Katha Upanishad
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Workshop Armbalances

DER LAUT OM IN DEN UPANISHADEN
 30. November
 Flo & Denise

9:00 Ashtanga Fokus
 11:30 Der Laut OM in den Upanishaden
 12:30 Text Gruppenarbeit
 13:45 Mantra & Sanskrit
 15:15 Asana Lab: Advanced Asanas





MYSORE PRAXIS IN DER KURMA

Montag: 07:30 (120 min) | 18:00 (150 min)
 Dienstag: 07:30 (120 min) | 18:00 (150 min)
 Mittwoch: 07:30 (120 min) | 18:00 (150 min)
 Donnerstag: 07:30 (120 min)
 Freitag: 07:30 (120 min)
 Samstag: 09:00 (120 min)
 Sonntag: 09:00 (120 min)



RETREATS MIT DENISE

28.3 - 30.3 25 RECONNECT - Frühlings Yoga Tage
 21.11.-23.11 25 RESTORE - Winter Yoga Tage



WORKSHOPS

9.1.2025 WS Reihe Schulter: Beweglichkeit und Belastbarkeit des Schultergürtels in der Yogapraxis mit Denise
 18.1.2025 Iyengar Yoga mit Fabian Pollack

Weitere Workshops auf kurma.at

YOGALEHRER*INNEN INTENSIVTRAINING

PREISE

Ausbildungstage	Standard Preis	Early Bird Preis*
Langer Tag 7 - 8 h	€ 130.-	€ 120.-
Kurzer Tag 4-5 h	€ 110.-	€ 100.-
Prüfungsgebühr & Arbeitsbetreuung	€ 200.-	

KURMA	Standard Preis	Ermäßigt
Monatskarte	€ 100.-	€ 80.-
10er Karte	€ 150.-	€ 130.-
5er Karte	€ 80.-	€ 70.-

* Early Bird gilt bei Anmeldung und Zahlung bis 4 Wochen vor Beginn.

Die Preise beinhalten alle Einheiten am jeweiligen gebuchten Tag und ein ausführliches Skriptum.