



...an der Yogaschule Bosrup:

## **AshtangaYogaWorkshop Mysore Intensive – Breath. Focus. Love. Mit Annette Hartwig 30. Mai - 02. Juni 2019**

Das Mysore Intensive ist für alle, die sich nach mehr Klarheit, Gelassenheit und Leichtigkeit sehnen.

Ein 4-Tage Workshop zum Entschleunigen, Atmen, Spüren & Fühlen.

Mit vielen wunderbaren Gelegenheiten die Topographie unserer inneren Landschaft liebevoll & staunend zu entdecken.

Erfahre während des Workshops eine tiefere Qualität von Akzeptanz und selbstverständliche Momente des Nichts-Tun. Dieses In-Sich-Ruhen und Sein unterstützt und erlaubt uns, im Alltag aufmerksamer und lebendiger den natürlichen Strömungen & Schwankungen zu begegnen.

Jede Session startet in Stille, Innehalten und Lauschen....

Gefolgt von Meditation, Pranayama, Chanting und Mysore Style – mit individuellem Support und behutsamen Adjustments.

Zwei Nachmittags-Sessions am Samstag & Sonntag bringen zusätzliche Inspiration und umfassen Introspektion & Kontemplation durch Asana-Alignment (essentielle Asanas der 1. + 2. Serie), Mindful Practices, Stress-Release-Techniken und Yoga Nidra, Journaling & Self care, Sutra chanting & Bhajans.

### ***Voraussetzung für die Teilnahme:***

etablierte Mysore Style Praxis (mindestens stehende Übungen), Sinn für Humor, ein offenes Herz und die Bereitschaft sich besser kennenzulernen.

### ***Investition:***

gesamter Workshop: **240.- Euro**

### ***Zeitplan:***

#### **Donnerstag - Sonntag**

8.30 - 9.30 Uhr Meditation, Pranayama & Chanting

9.30 - 11.30 Uhr Mysore Style

#### **Samstag & Sonntag**

12.30 – 15.00 Uhr Asana Alignment, interactive talk, mindful practices, stress release techniques, Yoga Nidra, Journaling & Self care, Sutra chanting & Bhajans.

***Annette Hartwig*** übt seit 1997 Ashtanga Yoga - mit einer Liebe für Bewegung & Stille und der Neugier, das Lebens in ganzer Fülle zu erfahren. Sie unterrichtet weltweit Mysore Intensives, Workshops Yoga Retreats.

Inspiriert wird Annette vor allem durch die langjährige Beziehung zu ihrer Lehrerin Dena Kingsberg (certified by Sri K.P. Jois), der sie regelmäßig bei internationalen Workshops assistiert. Mehrere Aufenthalte in Mysore im "alten" wie auch "neuen" Shala sowie umfangreiche Ausbildungen u.a. bei Richard Freeman erweitern Annettes Wahrnehmung.

Die meiste Zeit des Jahres lebt sie an der Südwestküste Portugals, wo sie mit ihrem Partner die Dawn Collective Shala leitet.

Mehr Infos: [www.yogabija.eu](http://www.yogabija.eu) und [www.dawncollectiveshala.eu](http://www.dawncollectiveshala.eu)

### ***Anmeldung:***

 **Yogaschule Bosrup**  
Mittelstr. 10  
39114 Magdeburg  
(+49)391-4022262  
[www.yogaschule-magdeburg.de](http://www.yogaschule-magdeburg.de)