



Yoga Anatomie

Anatomie der Bewegung

mit Dr. Ronald Steiner **3. & 4. März 2012**



Fuß und Knöchel – Fundament der Praxis.

Fuß und Knöchel ist das Fundament Deiner Yoga-Praxis und auch abseits der Yoga-Matte die Basis von gesundem Gehen und Stehen. Deine gesamte Körperhaltung wird durch die Weise wie Du mit dem Boden Kontakt aufnimmst bestimmt. An diesem Wochenende findest Du einen neuen anatomischen und energetischen Zugang zu dieser oft zu wenig beachteten Körperregion.

Du beschreitest einen Weg zum Alignment in Fuß und Knöchel. Den Effekt kannst Du auf in der gesamten Körperarbeit des Yoga erleben und so eine neue Dimension der Beweglichkeit in Hüfte und Rücken erfahren. Die gelernten Techniken können auch in Deinem alltäglichen Leben Deine Körperhaltung verbessern. Die Arbeit mit Fuß und Knöchel hat auch therapeutischen Effekt weit über deren direkten Bereich hinaus. Du lernst eine Basis für Heilung vor allem bei Schmerzen und Beschwerden von Knie, Hüfte oder Wirbelsäule.

Der Workshop ist Bestandteil eines Modular Training Course (MTC), ein Aus- und Weiterbildungskonzept für Yogalehrer und interessierte Praktiker verschiedener Yogatraditionen. Zusammen mit weiteren Modulen werden systematisch alle wichtigen Aspekte der Anatomie und Physiologie besprochen. Die Module sind dabei eigenständig und unabhängig voneinander buch- und besuchbar. Jedes Modul besteht aus theoretischen und praktischen Einheiten und wird durch Selbststudium und einen Abschlusstest vervollständigt. Dazu werden Dir Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat bestätigt.

Dr. Ronald Steiner schöpft sowohl aus seinem umfangreichen Erfahrungsschatz als Praktiker in der Tradition des Ashtanga Yoga als auch aus seinem fundierten medizinischen Wissen als Arzt im Bereich der Sport- und Rehabilitationsmedizin.

Samstag, 3. März	
8:00 – 11:00	Ashtanga Yoga Led Class / Mysore Style mit Anatomie-Erläuterungen
12:00 – 14:30	Anatomie I Theorie und Praxis
15:30 – 18:00	Anatomie II Theorie und Praxis

Sonntag, 4. März	
7:00 – 9:30	Ashtanga Yoga Led Class / Mysore Style mit Anatomie-Erläuterungen
10:30 – 13:30	Anatomie III Theorie und Praxis
14:00 – 16:30	Anatomie IV Theorie und Praxis

Preis
EUR 225 / Mitglieder EUR 200

Anmeldung unter: **069 - 66 42 68 50**
oder
kontakt@ashtanga-yoga-frankfurt.de



Dr. Ronald Steiner

Arjuna – Dr. Ronald Steiner – nutzt für die Beschreibung des Ashtanga-Yoga gern das Bild der Hefe: Fügt man Milch hinzu, entsteht daraus Joghurt. Dieser Joghurt schmeckt immer wieder überraschend anders, weil die Milch immer wieder eine andere ist. Einzig die Hefe bleibt dieselbe: die pure Essenz des Ashtanga-Yoga. Ein kostbares Elixier, das Ronald weitergibt – nicht ohne sein profundes Wissen als Mediziner einfließen zu lassen. Dadurch bekommt sein Unterricht ein ganz besonderes Aroma von traditionellem Wissen. Gleich zwei Meister erteilten ihm ihre Auszeichnung. Ronald war Schüler beim „Urvater“ des Ashtanga-Yoga, Sri K. Patthabi Jois, und auch bei B.N.S. Iyengar – beide autorisierten bzw. zertifizierten ihn zum Yogalehrer. Zusätzlich studierte er Philosophie und Praxis des Yoga an der Universität von Mysore. Seine Kenntnisse über Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers vertiefte er während seines Medizin-studiums in Deutschland. Heute praktiziert Dr. Ronald Steiner als Arzt in der Sport- und Rehabilitationsmedizin am Universitätsklinikum Ulm.



ASHTANGA YOGA
SHALA FRANKFURT

Ashtanga Yoga Shala Frankfurt (im Private Yoga Institute)
Mörfelder Landstraße 44 (im Hinterhaus), Höhe Südbahnhof, Frankfurt am Main
www.ashtanga-yoga-frankfurt.de

