

Aus-/Weiterbildung

Ashtanga Intensivprogramm mit Ute Löffelsend

[Kann auch als Teacher Training zertifiziert werden]

Was erwartet Dich?

Das **Ashtanga Intensivprogramm** ermöglicht Dir, Schritt für Schritt an die Methode des Systems herangeführt zu werden und zu erfahren, wie es sich anfühlt im „Mysore Style“ zu praktizieren; das heißt, ohne frontal durch eine Lehrperson angeleitet zu werden, sondern individuell im Gruppensetting.

Im Verlauf des Programms werden die einzelnen Asanas und Vinyasas, also die verbindenden Bewegungselemente, und Adaptionen oder Varianten geübt und besprochen. Wir schauen auch auf das Gesamtsystem und beleuchten Hintergrund und Mind-Set. Ein Teil der Zeit gilt dem Üben grundlegender Hands-on Assists.

Workshopeinheiten oder angeleitete Praxen zu bestimmten Fokushalten oder Asanas sind ebenso Bestandteil des Kurses, wie gemeinsamer Austausch und Phasen der Stille, des Sitzens oder Liegens.

Das Hauptaugenmerk des Ashtanga Intensivprogramms liegt auf der ersten Serie, der Primary Series (Yoga Chikitsa). Du lernst die sogenannte Half Primary selbständig zu praktizieren.

Du konzipierst in Kleingruppen eine kurze fließende Yogaeinheit basierend auf der Ashtangaserie mit anschließender Feedbackrunde durch die Gruppe.

Wenn du ein Zertifikat über dieses 100stündige Training erhalten möchtest, erarbeitest du eine solche Kurzsequenz, leitest sie an und bearbeitest einen Prüfungsfragebogen.



Ashtanga Vinyasa Yoga – was ist das?

Ashtanga Yoga ist eine ca. 100 Jahre alte Yogamethode aus Südindien aus der Linie von T. Krishnamacharya. Mit ihm hat sein Schüler Pattabhi Jois zu Beginn des 20. Jahrhunderts diese Asana-orientierte, dynamische Methode in Mysuru (Mysore) entwickelt und unterrichtet. Sie zeichnet sich aus durch feststehende Serien.

Es macht Spaß im eigenen Tempo durch die Folgen der ersten und zweiten Serie zu fließen, die vielen Menschen zugänglich sind und individuell angepasst werden können.

Der Atem, das Spiel mit subtilen Energieverschlüssen (Bandhas) und visuellen Fixpunkten (Drishti) und die Asanas verschmelzen zu einem fließenden Ganzen aus Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Balance.

Erweitere und vertiefe deine Erfahrungen in einer lehrreichen und spannenden Zeit bei zugewandter Atmosphäre, in der du deine Praxis im Rahmen des Ashtanga Systems neu erlebst: mit Led Flow und Mysore Praxis, Asana Labs und Philo-Talk, Hands-on-Assists, Pranayama und Meditation und Übungsmaterial für zu Hause...

Ashtanga Intensivprogramm...

Ute Löffelsend im Original:

Ich praktiziere seit 2004 Ashtanga Yoga. Die Ashtanga und Pranayama/Dhyana Praxis hat mich durch die Wogen des Lebens und durch den Alltag begleitet. Ich bin kritischer Fan des Ashtanga-Systems!

Zusammen mit meiner Kollegin führe ich seit 2016 unsere Ashtanga Yogaschule in Berlin Friedrichshain. Wir unterrichten Ashtanga ausschließlich im Mysore Stil.

Ich bin Yogalehrerin BDY/EYU und in der Ashtanga und Vinyasa Methode ausgebildet. In meinem Training habe ich die Hands-on Technik erlernt und in jahrelanger Hospitation und Assistenz verfeinern und anwenden geübt.

Buchen kannst Du das Intensivprogramm direkt bei Ute Löffelsend. Die Kontaktdaten findest Du unten in der Signatur dieses Flyers.



Die Termine:

Samstag 05.09. / Sonntag, 06.09.2026

Samstag 07.11. / Sonntag, 08.11.2026

Samstag, 23.01. / Sonntag, 24.01.2027

Samstag, 13.03. / Sonntag, 14.03.2027

Samstag, 24.04. / Sonntag, 25.04.2027

Die Zeiten:

jeweils samstags von 8:30 – 20:00 Uhr und sonntags von 8:30 – 16:30 Uhr

Der Kennenlerntag am 31. 10. 2025, 17:30 – 21 Uhr, dient der Orientierung.

Dazu kannst Du Dich direkt bei Aude Vivere anmelden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 22 Teilnehmer:innen begrenzt. Die Ausbildung findet in Präsenz statt. Solltest Du einmal nicht anwesend sein können, dann wird mit Dir zur Erlangung des Zertifikats eine entsprechende Ersatzleistung vereinbart.

Die Preisgestaltung:

Das gesamte Ashtanga Intensivprogramm kostet 1700,00 € gesamt.

- ✓ Als Aude Vivere Teilnehmende bekommst Du 100,00 € Bonus.
- ✓ Bei Buchung bis zum 30.4.2026 erhältst Du zusätzlich 50,00 € Nachlass.
- ✓ Beide Rabatte sind also kombinierbar!
- ✓ Wenn Du ein Zertifikat möchtest, dann legst Du eine Prüfung ab. Das kostet Dich zusätzlich 55,00 €.

Ausbildungsort:

Aude Vivere

Bergische Str. 2

42781 Haan

Tel. 02129 - 94 84 16

Mobil 01525 - 37 62 927

info@aude-vivere.de

www.aude-vivere.de

Anmeldung bei:

Ute Löffelsend

Alfred-Jung-Str. 8

10367 Berlin

Tel.: 0172 - 8536072

hello@momentum-yoga.de

<http://www.momentum-yoga.de>