

MARK DARBY

Einer der großen Ashtanga Yoga Lehrer im ginger up!



Mark Darby (er möchte nur Darby genannt werden...) gebürtiger Australier, in Indien und Kanada lebend, setzt sich seit 3 Jahrzehnten mit Ashtanga Yoga auseinander. Er vermittelt seine Kenntnisse nach der traditionellen Art und Weise seines Lehrers Sri K. Pattabhi Jois.

1979 begann Darby direkt bei Pattabhi Jois in Mysore / Indien mit Ashtanga Yoga und blieb damals vier Jahre, um Ashtanga-Yoga von ihm zu lernen.

Er ist von Pattabhi Jois zertifiziert, die ursprüngliche Ashtanga Yoga Methode zu lehren. Darby vereint tiefes Wissen um Yoga mit humorvoller Leichtigkeit.

Ein besonderes Anliegen ist es ihm, sehr detailliert auf die einzelnen Asanas einzugehen und dabei genau zu vermitteln, wie der Körper in den verschiedenen Haltungen ausgerichtet werden muss und warum.

7-Tage Intensiv-Workshop

Darby gibt uns die ganz besondere Ehre eines **40 Stunden Workshops!**

All diejenigen, die auch schon letztes Jahr dabei waren, lädt er ganz herzlich ein, an dieser Intensiv-Woche teilzunehmen. Neue Teilnehmer sollten auf dem Mittelstufen-Level (Marichyasanas) oder weiter sein und können ebenfalls sehr gerne teilnehmen.

Dieser Workshop gibt Dir die seltene Möglichkeit hier in Deutschland Ashtanga Yoga von einem Lehrer mit über 30 Jahren Ashtanga-Yoga-Praxis zu lernen und tiefer ins System zur Erforschung des eigenen Körpers einzusteigen.

Sein mitreißender Unterrichtsstil ist geprägt durch kraftvolle Eleganz, Humor und Leichtigkeit im Umgang mit seinen Schülern. Er hat einen unglaublich geschulten Blick auf den Körper seiner Schüler und erkennt außergewöhnlich gut, woher Schmerzen und Blockaden herrühren und wie man durch leichte Veränderungen des Asanas den Körper heilen kann.

17. JUNI
23. JUNI

Freitag, den 17. Juni

Samstag, den 18. Juni

Sonntag - Mittwoch, den 19.-22. Juni

Donnerstag, den 23. Juni

18:30-20:30h

9-12:00h und 14:30-17:30h

9-12:30h und 14:30-17:30h

9-12:30h und 14:30-17:00h

Kosten: 690 Euro

Reservierung ausschließlich durch Zahlungseingang
nur als kompletter Workshop buchbar

ginger up
yoga health & life club