

# WORKSHOP

## bei Solis Yoga von Narada - Ralph Otto

Ashtanga - Vinayasa Workshop vom 02.10 - 03.10.10

Wenn die Bewegung mit dem Atem verschmilzt (Vinyasa), die Energie den Körper mühelos trägt (Bandha) und sich die Wahrnehmung in einpunktiger Konzentration auflöst (Dristi), ist der Zustand von „Tristana“ erreicht.



Wie finde ich Ruhe in der Hektik des Alltags? Wie kann ich die innere Balance im Chaos bewahren? - Diese Fragen bewegten Ralph Otto schon lange. So kam er als erfolgreicher aber gestresster Geschäftsmann zum Yoga und hatte sofort das Gefühl zu Hause angekommen zu sein.

Ralph Otto praktiziert und unterrichtet in der Tradition des Ashtanga Yoga. Diese verfolgte er bis zu ihren Ursprüngen nach Indien (Mysore). Seit 1999 lernt er fortwährend mit Sorgfalt und Achtsamkeit von seinem direkten Lehrer Arjuna - Dr. Ronald Steiner (<http://AshtangaYoga.info>). Mit seinem Segen eröffnete er 2005 das Narada Yoga Center in Erlangen und unterrichtet seither hauptberuflich Yoga.

Ralph's Unterricht ist geprägt von der Bindung zur Tradition und dennoch Offenheit für Neues.

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 1. Serie Ashtanga-Vinyasa-Yoga
	13:30 - 15:30	Vinyasa Varianten Playground
Sonntag	9:00 - 12:00	Led Class 1. Serie
	13:30 - 15:30	Vortrag - „Die Kraft der Gedanken“ Das Kausale Prinzip / Ursache - Wirkung

Kosten: 150,- € ermäßigt 130,- € pro Tag 80,- € ermäßigt 70,-€

Anmeldung und Info: [www.solis-yoga.de](http://www.solis-yoga.de) Angelika Goedecke

- Ralph Otto - [www.naradayoga.com](http://www.naradayoga.com) -