NaradaYoga – „Running Yogi“

Anatomisch korrektes Laufen aus der Körpermitte
Einführung ins Ashtanga Vinyasa Yoga

Themen in Theorie und Praxis:
- Anatomie von Fuß, Knie und Hüfte -
- Wie funktioniert der Muskel -
- Wie laufe ich – Videoanalyse -
- Meditation -
- Wie übe ich Yoga anatomisch korrekt –

Termin 18.10.13 – 20.10.13

18.10.13 Begrüßung um 9:00 Uhr – 20.10.13 Verabschiedung um 15:30 Uhr

Was wirst du erleben?

Du wirst lernen, spielerisch aus deiner Körpermitte zu laufen.
Du erlernst die Leichtlauftechnik um Entspannt und ohne Leistungsdruck ohne Erwartung nach Deinem eigenen Gefühl zu laufen.
Mit einer Laufanalyse erkennst du Dich und Deine Eigenheiten.
So kannst Du Deinen Laufstil bewusster erleben, annehmen oder verändern.

Durch die Praxis aus dem Ashtanga Vinyasa Yoga wirst Du Deinen Körper kräftigen, dehnen und muskuläre Dysbalance beseitigen.

Durch die bewusste Konzentration auf den Atem und den Augenblick wirst Du Deinen inneren Dialog verlangsamen und lernen Ihn zu kontrollieren.

Durch Meditation und Entspannung wirst Du Deine Gedanken zur Ruhe führen und lernen Dich so anzunehmen wie du bist.

Der Kurspreis

Kursgebühr : 280,00 €
Kursgebühr für Frühbucher: 250.00 € bei Anmeldung bis 31.07.13
Zahlbar bis spätestens 30 Tage vor Kursbeginn.

Wo wirst Du Energie tanken?

Im Seminarhaus SAMPURNA. Am Tiergarten 1 in 65388 Schlangenbad-Bärstadt.
Tel: 06129/502571
Mail: info@sampurna.de
Web: http://www.sampurna.de

Tagungspauschale inkl. Verpflegung pro Tag und Person: 40,00 €

Unterkunft pro Nacht pro Person:
35,00 € im 3-4 Bettzimmer
40,00 € im DZ
50,00 € im EZ

Die Anreise ist schon am Donnerstag möglich.
Die Verpflegung ist rein biologisch (Freitag- Sonntag):
2 x Frühstücksbuffet
3 x Mittagessen (Shake und Obst)
2 x Abendbuffet.
Getränke: Kaffee, Tee und Wasser.

Wie meldest Du Dich zum Kurs an ? 1. bei Ralph – 2. im Sampurna

1: Kursgebühr:

Die Anmeldung bitte per Mail an Ralph schicken.
Email: ralphotto@naradayoga.com
Überweisung des Kursbetrages an:
Ralph Otto
Bank: Commerzbank Erlangen
BLZ: 760 800 40
Konto: 0540386801

Du erhältst eine Teilnahmebestätigung per Email und eine Rechnung über den Kurspreis.

2: Übernachtung und Verpflegung:

Reservierung im Seminarhaus Sampurna.
Bitte teile Deinen Zimmerwunsch, Anreisetag und Ankunftszeit dem Sampurna mit.
Den Zimmerpreis und die Tagungspauschale begleichst Du im Seminarhaus.

Fragen zu den “Running Yogi“ Tagen?

Ralph Otto
Mobil: 0151 64645464
E-Mail:ralphotto@naradayoga.com