

ASHTANGA

ASHTANGA YOGA WORKSHOP

ASANA

MIT ANDREAS LOH

ANALYSE

27.-29. JANUAR 2012 IN ERLANGEN



In diesem Workshop wird Andreas Loh die Asanastruktur der ersten beiden Serien des Ashtanga Yogas analysieren, die Asanas ordnen und Verbindungen der einzelnen Asanas zueinander erarbeiten. Die daraus resultierenden Erkenntnisse werden in einer neu zusammengestellten Praxis üben erfahren. Dies ermöglicht dem Teilnehmer neue Zusammenhänge zu erleben und ein tieferes Verständnis für dieses traditionelle Yogasystem zu entwickeln. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Infos zu Andreas: www.ashtangayogapalace.de

FREITAG 20.00 – 22.00

SAMSTAG 9.00 – 11.30 und 13.00 – 15.30

SONNTAG 9.00 – 11.30 und 13.00 – 15.30

KOSTEN 160,- €

ANMELDUNG

Ralph Otto, 0176/23152777

www.naradayoga.com

ralphotto@naradayoga.com