

# »ROLLING, ROCKING, TWISTING AND LIFTING«

ASHTANGA YOGA WORKSHOP: 29. BIS 31. JANUAR 2011  
MIT ANDREAS LOH AUS BERLIN

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit einem oft vernachlässigten Aspekt der Ashtanga Yogapraxis: dem Rollen, Wiegen, Drehen und Heben. Darüber hinaus werden weitergehende Techniken und Methoden der Asanapraxis vermittelt und philosophische Hintergründe des Yoga aufgezeigt.

Andreas inspirierender und klarer Unterrichtsstil ermöglicht die herausfordernde Ashtanga Yogapraxis mit Freude in einer konzentrierten Atmosphäre zu praktizieren. Anfänger, Yogaerfahrene und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Weitere Informationen über Andreas unter:  
[www.ashtangayogapalace.de](http://www.ashtangayogapalace.de)

FREITAG	18.00 – 20.00	Rolling
SAMSTAG	9.00 – 11.30	Rocking
	13.00 – 15.30	Lifting (the chakras)
SONNTAG	9.00 – 11.30	Twisting
	13.00 – 15.30	Freedom - inside

KOSTEN	Wochenende 170,- € ermä. 150,- € Der Workshop kann nur komplett gebucht werden
--------	---

ANMELDUNG	Integrale Yogaschule Narada <a href="http://www.naradayoga.com">www.naradayoga.com</a> <a href="mailto:ralphotto@naradayoga.com">ralphotto@naradayoga.com</a> Tel. 09131 / 712 71 30
-----------	---

