

WORKSHOP

Shivananda-Vinyasa-Mix für alle Levels

Mit „Narada“ Ralph Otto am Samstag, den 12.02.11



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

Bei diesem Workshop lernst Du die Asanas anatomisch Korrekt einzunehmen
Vertiefe so Deine eigene Praxis und erlerne neue Varianten für Dich

Egebettet ist dieser Workshop in das philosophische Gebäude der Yoga-Sutra
Vervollständige Deine eigene physische Praxis und mache Sie so zu einem
spirituellen Erlebnis

Samstag	8:30 - 11:30	Anatomisch korrektes Üben Asana Mix / Lift ups Varianten Die Kraft der Mitte	11:30 - 13:30	Vortrag: Die Kraft der Gedanken und die Yoga Philosophie
---------	--------------	--	---------------	--

Kosten: 60,-€ - ermäßigt 50,-€

Anmeldung und Info:

Ralph Otto: www.naradayoga.com

