

WORKSHOP

in der Yogalounge von „Narada“ - Ralph Otto

Ashtanga - Vinyasa Workshop vom 30.04.-01.05.11



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

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

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 1. Hälfte der 1. Serie	14:00 - 16:00	Vinyasa Varianten Playground Lift up Varianten
Sonntag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 2. Hälfte der 1. Serie	14:00 - 16:00	Vortrag: Die Kraft der Gedanken und die Yoga Philosophie

Kosten: 160,-€ - ermäßigt 140,-€

Anmeldung und Info: www.yogalounge-wuerzburg.com bei Katja

Ralph Otto: www.naradayoga.com

