

# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga in der Yogalounge Würzburg

Mit „Narada“ Ralph Otto am Samstag, den 26.10.13



### Der Fuß als Fundament der Yogapraxis.

„Pada“ (Sanskrit) ist der Fuß bzw. der Fußabdruck, meint aber auch  
„Schritt oder Weg“  
Je bewusster Dir Dein Abdruck (Ausdruck) ist, desto klarer Dein Weg.

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

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

Samstag	8:30-10:00	Vortrag: Der Fuß als Fundament	14:00 - 16:00	Yogaphilosophie Pranayama Meditation
	10:00-13:00	Anatomisch korrektes Üben der ersten Serie		

Preis: 90,-€ ermäßigt 80,-€

Anmeldung bis zum 31.07.13 Frühbucherrabatt 70,-€

Anmeldung und Info: [www.yogalounge-wuerzburg.com](http://www.yogalounge-wuerzburg.com) bei Katja

Ralph Otto: [www.naradayoga.com](http://www.naradayoga.com)

