

WORKSHOP

Ashtanga-Vinyasa-Yoga im Yoga Balance Augsburg

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 14.06 - 15.06.14



Asanas im Detail und Asana Analyse

Die anatomisch korrekte Ausrichtung des Körpers in den Asanas und die Bewegung (Vinyasa) wird als Alignment bezeichnet und bietet so die Grundlage für Stabilität und Leichtigkeit

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

Playground

„Fly im Flow - wie springe ich im Fluss des Atems vor und zurück
„Back bend“ - Rückbeugen leicht gemacht.

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 1. Hälfte der 1. Serie	14:00 - 16:30	Playground: Fly im Flow Rückbeugen
Sonntag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 2. Hälfte der 1. Serie	14:00 - 16:30	Vortrag: Lebensnahe yogische Philosophie für den Alltag

Preis: 180,-€ ermäßigt 160,-€

Anmeldung bis zum 30.04.14 Frühbucherrabatt 160,-€

Anmeldung und Info: www.yogabalance-augsburg.de bei Marion

Ralph Otto: www.naradayoga.com

