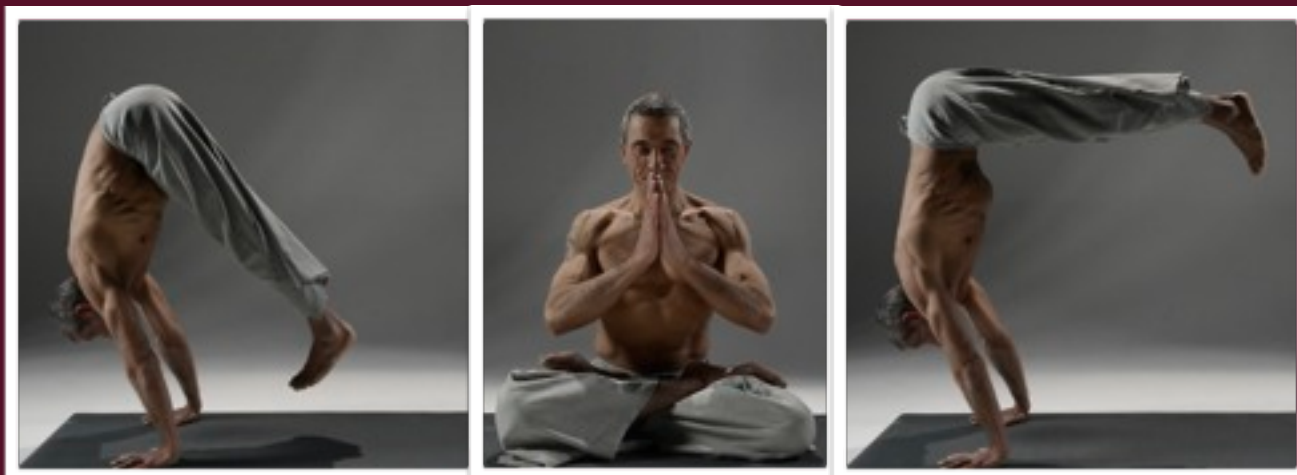


# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga im AktivYoga Goslar

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 14.02 - 16.02.14



**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.

Freitag	19:00 - 21:00	Intro: come together	Einstimmung	Sanfte Praxis
Samstag	8:30 - 10:00 10:00 - 13:00	Vortrag: Der Fuß als Fundament Anatomisch korrektes Üben der ersten Hälfte der 1. Serie	14:30 - 17:00	Playground: Fly im Flow
Sonntag	8:30 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der zweiten Hälfte der 1. Serie	12.00 - 13:00	Vortrag: Lebensnahe yogische Philosophie für den Alltag

Preis: 210,-€ ermäßigt 190,-€

Anmeldung bis zum 30.11.13 Frühbucherrabatt 180,-€

Anmeldung und Info: [www.aktivyoga.de](http://www.aktivyoga.de) bei Maren

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

