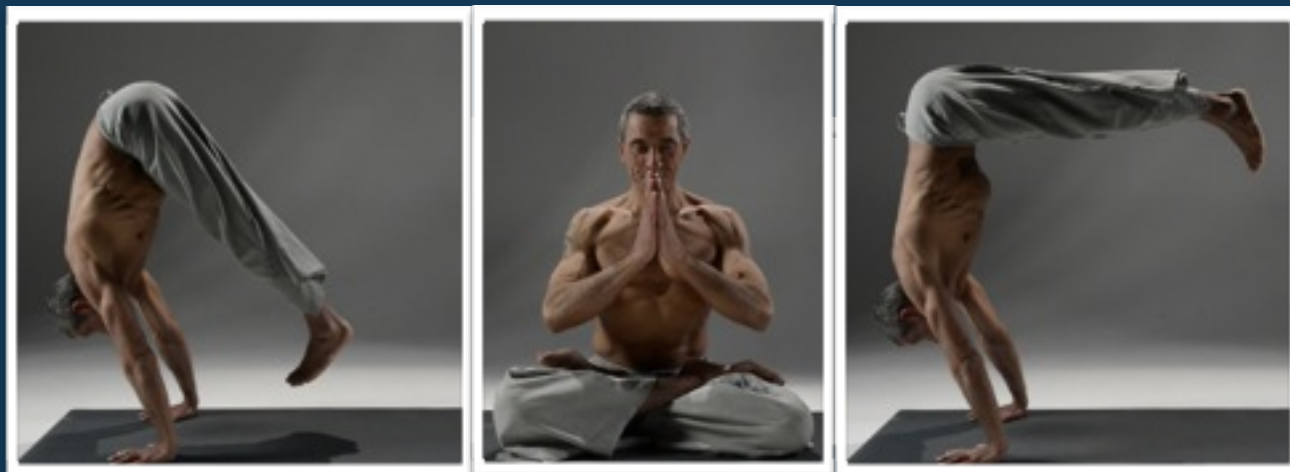


WORKSHOP

Ashtanga-Vinyasa-Yoga im AktivYoga Goslar

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 20.02 - 22.02.15



Das Knie „eine Frage der Balance“ Das Knie als Vermittler zwischen Fuß und Hüfte

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 | 19:45 - 21:30 | Intro: come together | Einstimmung | Sanfte Praxis |
| Samstag | 8:30 - 10:00 10:00 - 13:00 | Vortrag: Das Knie Anatomisch korrektes Üben der ersten Hälfte der 1. Serie | 14:30 - 17:00 | Playground: Fly im Flow Rückbeugen leicht gemacht |
| Sonntag | 8:30 - 12:00 | Anatomisch korrektes Üben der zweiten Hälfte der 1. Serie | 12.00 - 14:00 | Philosophie Meditation Pranyama |

Preis: 210,-€ ermäßigt 190,-€

Anmeldung bis zum 31.12.14 Frühbucherrabatt 180,-€

Anmeldung und Info: www.aktivyoga.de bei Maren

Ralph Otto: www.naradayoga.com

