

EVOLUTION

VINYASA YOGA & PRANAYAMA WORKSHOP

YOGA

MIT ANDREAS LOH AUS BERLIN VOM

WORKSHOP

21. - 23. FEBRUAR 2014 IN ERLANGEN



INFO & ANMELDUNG

www.naradayoga.com

ralphotto@naradayoga.com

EVOLUTION YOGA VINYASA WORKSHOP MIT ANDREAS LOH VOM 21. - 23. FEBRUAR 2014 IN ERLANGEN

In diesem Workshop möchte Andreas seine Ideen zur Evolution der Ashtanga Yoga Praxis präsentieren. Es werden systematisch aufeinander aufbauende Asanasequenzen geübt, die auf den ersten beiden Serien des Ashtanga Yoga Systems basieren. Die Asanas werden schrittweise von einfachen zu schwierigen Positionen vorangehen und alle natürlichen Bewegungsrichtungen des Körpers beeinhaltet. Mit dem Ziel um eine möglichst harmonische Praxis zu gestalten.

"Es geht einzig allein darum wie wir üben, nicht was wir üben...!"

Die dynamische Yogapraxis wird in Harmonie mit einer speziell dafür komponierter Musik praktiziert wodurch die Atmung und die Bewegungen gleichmässig werden und der meditative Aspekt der Praxis hervorgehoben wird. Durch die neue Zusammenstellung der Asanas müssen wir der Praxis neue Aufmerksamkeit schenken und alte Gewohnheiten und Muster können uns bewusst werden. Erst durch das Bemerkten der starken Tendenz zur Wiederholung unserer Gewohnheiten wird es uns möglich diese schrittweise zu verändern.

Ziel des Workshops ist es, mentale und körperliche Offenheit sich Selbst, der Yogapraxis und dem Leben an sich zuzulassen.

In den Nachmittagssessions beschäftigen wir uns mit Betrachtungen zur Yogaphilosophie die uns an unsere Innere Weisheit erinnern und ein Feld des Wachstums sein kann.

Vollendet werden die theoretischen Betrachtungen durch harmonische Atemübungen (Pranayama) die dich mit dir Selbst in Kontakt bringen.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Andreas Loh gehört zu den bekanntesten und erfahrensten Ashtanga Yoga Lehrern Deutschlands und lebt als Komponist und Yogalehrer in Berlin:
www.andreasloh.com

FREITAG

19.00 - 21.00 Evolution Yoga Einführung I

SAMSTAG

09.00 - 12.00 Evolution Yoga Praxis II

14.00 - 16.00 Betrachtungen zur Yogaphilosophie und Pranayama Praxis I

SONNTAG

09.00 - 12.00 Evolution Yoga Praxis III

14.00 - 16.00 Betrachtungen zur Yogaphilosophie und Pranayama Praxis II

KOSTEN 200,- € Frühbucherrabatt bis 15.01.2014: 180,- €

ANMELDUNG

Integrale Yogaschule Narada - Ralph Otto,

Äußere-Brucker-Str. 51, Erlangen

Phone: 0151 / 64 64 54 64

www.naradayoga.com, ralphotto@naradayoga.com