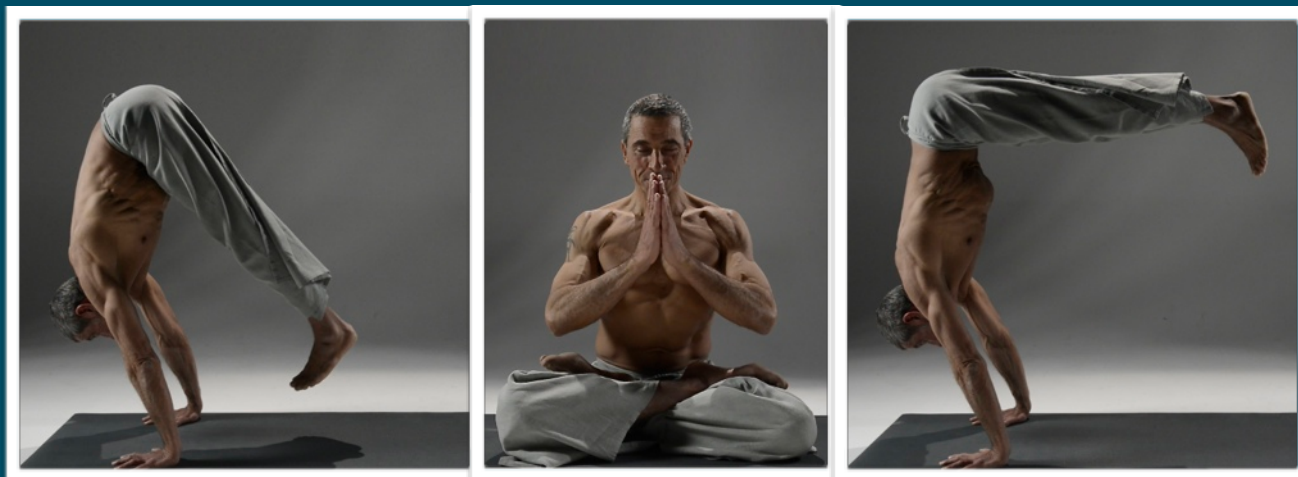


# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga bei NaradaYoga

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 04.07 - 06.07.14



### 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
Sonntag	8:30 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der zweiten Hälfte der 1. Serie	12.00 - 14:00	Vortrag: Lebensnahe yogische Philosophie für den Alltag

Preis: 210,-€ ermäßigt 190,-€

Anmeldung bis zum 31.05.14 Frühbucherrabatt 180,-€

Anmeldung und Info: [ralphoto@naradayoga.com](mailto:ralphoto@naradayoga.com)

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

