TALA YOGA

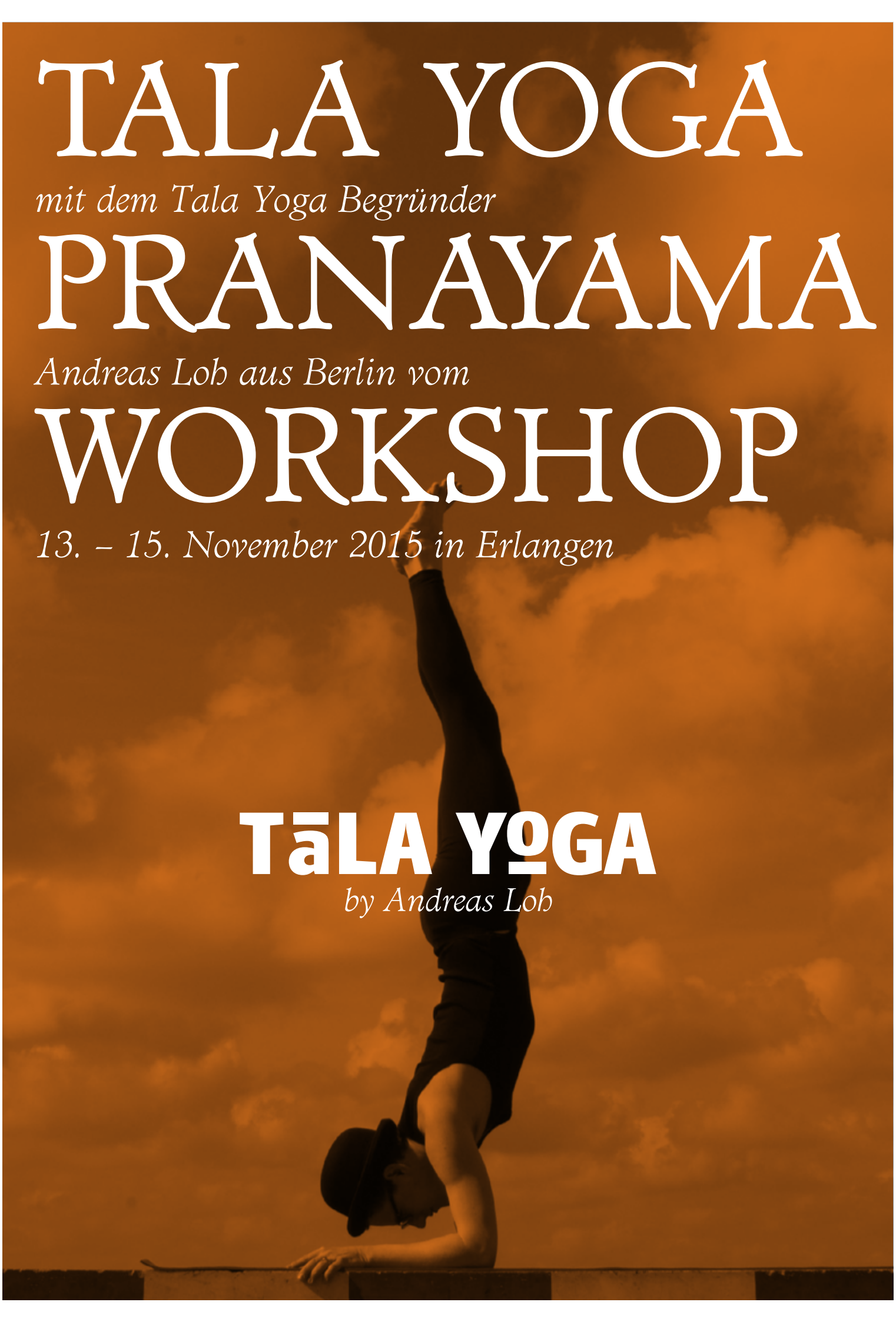
mit dem Tala Yoga Begründer

PRANAYAMA

Andreas Loh aus Berlin vom

WORKSHOP

13. – 15. November 2015 in Erlangen



TĀLA YOGA

by Andreas Loh

TALA YOGA WORKSHOP
»Atem - Musik - Bewegung in Harmonie«
mit Andreas Loh vom 13. - 15. November 2015

Erlebe in diesem besonderen Workshop die Essenz des Tala Yoga und einer lebensnahen Pranayama Praxis. Die Tala Yoga Pranayama Praxis ist eine Zusammenstellung von harmonischen Atemübungen die den Geist beruhigen und den energetischen Stoffwechsel des Körpers harmonisieren. Tala Yoga ist ein dynamisches Yogaübungssystem, bei dem die Übungen fliessend, im Einklang mit dem Atem und einer eigens dafür komponierten Musik, den sogenannten Yogatalas, ausgeführt werden. Diese Musik hilft dir, die Atmung mit den Bewegungen harmonisch und gleichmässig auszuführen. Die Yogatalas haben das Tempo des natürlichen Ruhepuls des Herzens und führen zu einer tiefen inneren Ruhe. Das bewusste und achtsame Zuhören der Atmung reduziert Stress und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Die Tala Yoga Übungssequenzen sind systematisch aufgebaut und fordern den Körper ganzheitlich.

In der Nachmittagssession beschäftigen wir uns neben einer weiteren Asanasequenz mit philosophischen Betrachtungen zum Yoga.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Andreas Loh gehört zu den bekanntesten Yoga Lehrern Deutschlands und lebt als Komponist und Yogalehrer in Berlin. Seit 2014 unterrichtet er neben Ashtanga Yoga auch Tala Yoga.
Infos zu Andreas: www.andreasloh.com

Freitag	20.00 – 22.00	Einführung in Pranayama
Samstag	09.00 – 12.00	»Tala Yoga Praxis I & Pranayama Praxis«
	13.30 – 16.30	»Tala Yoga Praxis II« & Yogatheorie
Sonntag	09.00 – 12.00	»Tala Yoga Praxis III & Pranayama Praxis«

KOSTEN 200,– € erm. 180,– €

ANMELDUNG
Integrale Yogaschule Narada - Ralph Otto, Äußere-Brucker-Str. 51, Erlangen
Phone: 0151 / 64 64 54 64
www.naradayoga.com,
ralphotto@naradayoga.com

Stimmen zum Tala Yoga:
"Du hast mit deinem Tala Yoga System etwas ganz besonderes geschaffen, deine Musik und Asana zur Einheit verschmolzen, Flow pur. Diese Praxis war ein wundervolles Erlebnis, Danke!"
(Christiane Sasse, www.charisoma.de)

"Ich habe es nur selten geschafft, eine solche Einheit von Atmung, Körperbewegung und geistiger Wachheit in meiner Praxis zu erleben."
(Dagmar Heise - www.ashtanga-aachen.de)