

# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga in der Yogalounge Würzburg

Mit „Narada“ Ralph Otto am Samstag, den 15.03.14



### Das Knie „eine Frage der Balance“

**Knie und Beinachse 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.**

Samstag	8:30-10:00	Vortrag: Das Knie	14:00 - 16:00	Yogaphilosophie Pranayama Meditation
	10:00-13:00	Anatomisch korrektes Üben der ersten Serie		

Preis: 90,-€ ermäßigt 80,-€

Anmeldung bis zum 31.01.14 Frühbucherrabatt 70,-€

Anmeldung und Info: [www.yogalounge-wuerzburg.com](http://www.yogalounge-wuerzburg.com) bei Katja

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

