YOGA PIANO

Yoga Praxis & Tiefenentspannung mit

WORKSHOP

Andreas Loh am Samstag 14. November 2015

Mit Live
YOGA PIANO
Tiefenentspannung

YOGA PIANO

Yoga Praxis und Tiefenentspannung mit Live

WORKSHOP

Piano am Samstag 14. Nov. 2015 in Erlangen

Andreas Loh wird in diesem einzigartigen Workshop den Schwerpunkt auf die Verbindung von Klang, Meditation und Entspannung richten.
In der Yoga Piano Praxis üben wir eine regenerative Übungsfolge bei der wir in jeder Position für einige Minuten verweilen, um jegliche Spannung aus dem Körper zu entlassen. Dadurch können sich alte Blockaden lösen, unser Körper kann sich regenerieren und neue Kraft für den Alltag sammeln.
Andreas begleitet diesen Prozess mit seinen wunderschönen Kompositionen live am Piano. Das bewusste zuhören der Musik führt uns nach Innen. Es führt uns zu unseren Gedanken und Gefühlen und kann durch eine achtsame Haltung zu mehr Selbsterkenntnis führen. Denn darum geht es im Yoga – sich selbst zu erkennen.
Andreas Loh gehört zu den bekanntesten Ashtanga Yoga Lehrern Deutschlands und lebt als Komponist und Yogalehrer in Berlin. Er vermittelt die philosophischen Hintergründe des Yogaweges auf lebensnahe und undogmatische Art und Weise, wodurch eine inspirierende Unterrichtsatmosphäre entsteht.
Infos zu Andreas: www.andreasloh.com

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

19.00 – 21.30 Yoga Piano Asanapraxis und Tiefenentspannung

KOSTEN 45,– € ermä. 35,– €

Anmeldung und Ort:

Integrale Yogaschule Narada
Ralph Otto
Äußere-Brucker-Str. 51, Erlangen
Phone: 0151 / 64 64 54 64

www.naradayoga.com
ralphotto@naradayoga.com