

# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga im SOLIS

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 16.02 - 17.02.13



Bei diesem Workshop lernst Du alle Asanas anatomisch Korrekt einzunehmen  
Vertiefe so Deine eigene Praxis und erlerne neue Varianten für Dich

Die 5 Schritte des Alignment und die 5 Hüllen (Koshas)

Die 4 Dimensionen des Atems - Das Konzept der Energiekreise

Das Lösen der Granthis (Blockaden - Hindernisse)

„ Schwingung (Prana) breitet sich durch Raum und Zeit aus,...  
....bis sie auf ein Hindernis (Granthi) stößt“

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben Der 1. Serie Ashtanga-Vinyasa-Yoga	14:00 - 16:00	Vinyasa Varianten Playground Lifts
Sonntag	9:00 - 11:00	1. Serie Mysore Style	11:00 - 13:00	Das Konzept der Energiekreise

Kosten: 150,-€ - ermäßigt 130,-€

130,-€ für Frühbucher bis zum 31.12.12

Anmeldung und Info: [www.solis-yoga.de](http://www.solis-yoga.de) Angelika Goedecke

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

