

# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga bei SOLIS

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 26.-27.02.11



Wenn die Bewegung mit dem Atem verschmilzt (Vinyasa), die Energie den Körper mühelos trägt (Bandha) und sich die Wahrnehmung in einpunktiger Konzentration auflöst (Dristi), ist der Zustand von „Tristana“ erreicht

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

Eigebettet ist dieser Workshop in das philosophische Gebäude der Yoga-Sutra  
Vervollständige Deine eigene physische Praxis und mache Sie so zu einem  
spirituellen Erlebnis

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben Der 1. Serie Ashtanga-Vinyasa-Yoga	14:00 - 16:00	Vinyasa Varianten Playground
Sonntag	9:00 - 12:00	Led Class 1. Serie geführte Stunde	14:00 - 16:00	Vortrag: Die Yoga Philosophie

Kosten: 160,-€ - ermäßigt 140,-€

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

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

