



Mit
YOGA PIANO
Tiefenentspannung
LIVE

ASHTANGA

ASHTANGA YOGA WORKSHOP UND

YOGA &

YOGA PIANO TIEFENENTSPANNUNG

EMOTIONEN

MIT ANDREAS LOH AUS BERLIN

WORKSHOP

22. - 24. FEBRUAR 2013 IN ERLANGEN

ASHTANGA YOGA & EMOTIONEN

Vertiefe deine Yogapraxis mit Andreas Loh aus Berlin und erlebe die tiefe, entspannende Kraft der Musik in einem Workshop. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit unseren Emotionen: Liebe, Mut, Angst, Ärger, Freude, Ablehnung...

Emotionen, die unser aller Leben begleiten und uns auch bei unserer Yogapraxis begegnen. Dieser Workshop wird möglicherweise ein neues Verständnis für die Bedeutung und den Umgang mit unseren Emotionen bei der Yogapraxis und im Alltag ermöglichen.

Freitag Abend und in den Nachmittags Sessions beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Was ist der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen und wie können wir lernen mit ihnen konstruktiv umzugehen? Wie funktioniert das Wechselspiel von unseren Emotionen und unseren Gedanken? Wie können wir unsere Emotionen und den Umgang mit ihnen als Yogaübung in unser Leben integrieren?

Mit kreativer Leichtigkeit und einem Blick fürs Wesentliche lädt Andreas uns ein in den Spiegel zu schauen und neues Terrain zu betreten. Unterstützt von genau abgestimmten Adjustments - für die Andreas bekannt ist - entdecken wir ungeahntes Potential in uns.

Wir können uns auf eine warme und herzliche Atmosphäre mit jeder Menge Spaß und Spontaneität freuen, die so typisch ist für Andreas Workshops und die trotzdem ein intensives und konzentriertes Üben garantiert. Wer Andreas schon erlebt hat kommt gern immer wieder, denn nicht umsonst gehört Andreas Loh zu den besten Ashtanga Yoga Lehrern Deutschlands.

Im Anschluss an die Nachmittags Sessions wird Andreas eine Tiefenentspannung Live am Piano anleiten und seine neue DVD »Yoga Piano« präsentieren. Entspannung garantiert!

INFOS: www.andreasloh.com

FREITAG 20.00 – 22.00 Workshop Intro - Yoga und Emotionen I
SAMSTAG 09.00 – 11.30 Ashtanga Yoga Praxis - Anfänger willkommen
13.00 – 15.00 Yoga & Emotionen II & Vinyasa Yoga
15.00 – 16.00 Yoga Piano Asanapraxis I
SONNTAG 09.00 – 11.30 Ashtanga Yoga Praxis - Anfänger willkommen
13.00 – 15.00 Yoga & Emotionen III & Vinyasa Yoga
15.00 – 16.00 Yoga Piano Asanapraxis II

INFO, ANMELDUNG & ORT

Integrale Yogaschule Narada - Ralph Otto, Äußere-Brucker-Str. 51, Erlangen

Phone: 09131/7127130 Mobile: 0176/23152777

www.naradayoga.com, ralphotto@naradayoga.com

KOSTEN 200,- € Frühbucherrabatt bis 15.12.12: 180,- €