

SECOND SERIES

ASHTANGA YOGA WORKSHOP MIT ANDREAS LOH AUS BERLIN

WORKSHOP

VOM 12. BIS 14. FEBRUAR 2010 IN ERLANGEN

In diesem Workshop werden die Asanas der Zweiten Ashtanga Yoga Serie detailliert angeleitet und praktisch erfahren. Die Second Serie auch Nadi Shodana genannt bedeutet: Reinigung der Energiekanäle unseres Energiekörpers. Im Gegensatz zur Ersten Ashtanga Yoga Serie bei der die Reinigung des physischen Körpers im Vordergrund steht, liegt der Fokus der zweiten Serie auf der Aktivierung und Harmonisierung von Prana – der alles durchdringenden Lebensenergie. Das Prana kann nur frei fließen wenn die Energiekanäle durchlässig und frei von Blockaden sind.

In den Nachmittags Sessions zeigt Andreas Loh mit seiner einzigartigen Herangehensweise an die Ashtanga Yoga Praxis die tiefere Dimension der Yogapraxis auf und vermittelt grundlegende philosophische und spirituelle Zusammenhänge. Um möglichst individuell auf die Teilnehmer eingehen zu können empfiehlt Andreas besonders die Teilnahme an der Freitag abend Session. Dieser Workshop ist nicht für Anfänger geeignet. Voraussetzung min. 1 Jahr regelmäßige Yogapraxis. Im Zweifelsfall halte bitte Rücksprache mit Ralph Otto.

Infos zu Andreas unter: www.ashtangayogapalace.de



Freitag 20.00 – 22.00 Form follows Function - Alignment of Breath

Samstag 9.00 – 11.30 Ashtanga Yoga Second Serie Praxis

13.00 – 15.30 The philosophy of Asana

Q+A Session, Asanas im Detail I

Sonntag 9.00 – 11.30 Ashtanga Yoga Second Serie Praxis

13.00 – 15.30 Beyond the Asanas

Q+A Session, Asanas im Detail II

Kosten 150,- €, ermä. 130,- €
pro Tag 80,- €, ermä. 70,- €

Integrale Yogaschule Narada
www.naradayoga.com
ralphotto@naradayoga.com
Tel. 09131/7127130