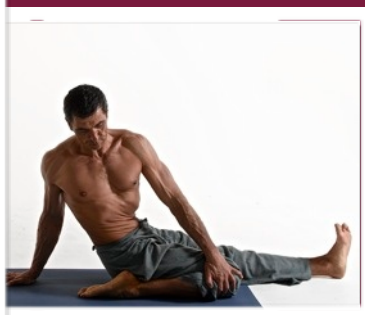
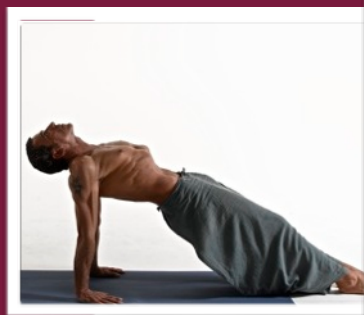


WORKSHOP

Bei NaradaYoga mit Ralph Otto

Samstag, den 16.03.13



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 die Asanas anatomisch Korrekt einzunehmen
Vertiefe so Deine eigene Praxis und erlerne neue Varianten für Dich

Asanas im Detail und Asana Analyse

Pranayama, Meditation und Yogaphilosophie

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben Asana Mix / Asanas im Detail Asana Analyse	12:00 - 14:00	Meditation Pranayama Vortrag über die Yogaphilosophie
---------	--------------	--	---------------	--

Kosten: 70,-€ - ermäßigt 60,-€

Anmeldung und Info:

ralphotto@naradayoga.com

