

WORKSHOP

Ashtanga-Vinyasa-Yoga bei NaradaYoga

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 20.07 - 21.07.13



* Vinyasa *

Wenn die Bewegung mit dem Atem verschmilzt

* Die Form folgt der Funktion *

Das Prinzip von Alignment

Lift ups *

„Wie komme ich von vorne nach hinten und von hinten nach vorne“

* Citta Prasadana *

„Der in sich ruhende, klare Geist“

Und wie kann ich diesen in den Alltag integrieren?

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 1. Hälfte der 1. Serie	14:00 - 16:00	Vinyasa Flow Rückbeugen Playground
Sonntag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 2. Hälfte der 1. Serie	14:00 - 16:00	Pranayama Meditation

Preis: 180,-€ ermäßigt 160,-€

Anmeldung bis zum 15.05.12 Frühbucherrabatt 150,-€

Anmeldung: ralphotto@naradayoga.com

Ralph Otto: www.naradayoga.com

