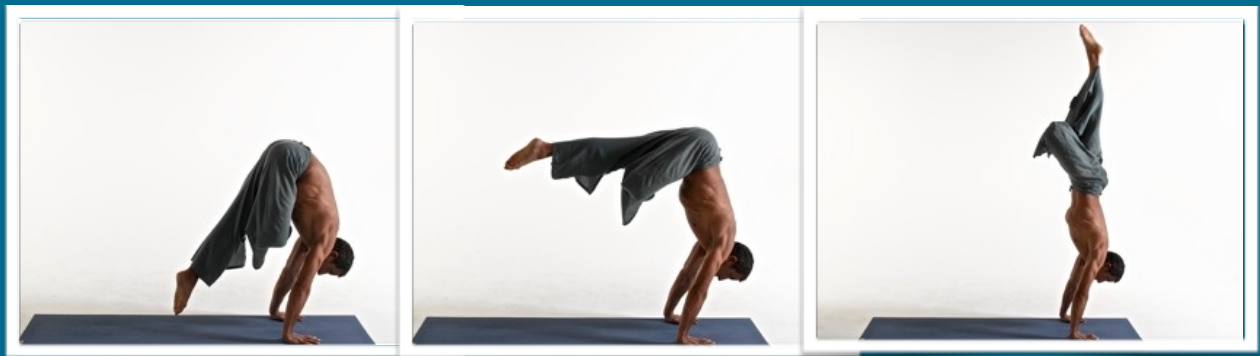


# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga bei NaradaYoga

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 10.11. - 11.11.12



### Asanas im Detail und Asana Analyse

Die anatomisch korrekte Ausrichtung des Körpers in den Asanas und die Bewegung (Vinyasa) wird als Alignment bezeichnet und bietet so die Grundlage für Stabilität und Leichtigkeit

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

### Playground

Lift ups, Armbalancen, Kopf und Handstand Varianten

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 1. Hälfte der 1. Serie	14:00 - 16:30	Playground: Lift ups / Armbalancen Kopf und Handstand
Sonntag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 2. Hälfte der 1. Serie	14:00 - 16:30	Vortrag: Philosophie Meditation und Pranayama

Preis: 180,-€ ermäßigt 160,-€

Anmeldung bis zum 30.09.12 Frühbucherrabatt 160,-€

Anmeldung und Info: [ralphoto@naradayoga.com](mailto:ralphoto@naradayoga.com) bei Ralph

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

