

ASHTANGA WORKSHOP MIT RALPH OTTO

(NARADA YOGA, ERLANGEN)

ANSBACH, 12.03.2011

pink elephant
ASHTANGA YOGA



ASHTANGA WORKSHOP - RALPH OTTO ANSBACH, 12.03.2011

Wenn die Bewegung mit dem Atem verschmilzt (Vinyasa), die Energie den Körper mühelos trägt (Bandha) und sich die Wahrnehmung in ein-punktiger Konzentration auflöst (Dristi), ist der Zustand von „Tristana“ erreicht.

Bei diesem Workshop lernst Du die 1. Hälfte der 1. Serie des Ashtanga Vinyasa Yogas anatomisch korrekt einzunehmen.

Eingebettet ist dieser Workshop in das philosophische Gebäude der Yoga-Sutra und in einen Vortrag über "Die Kraft der Gedanken" Das kausale Prinzip - Karma Ursache und Wirkung vervollständigen deine eigene physische Praxis und machen sie so zu einem spirituellen Erlebnis.

Von 10 - 13 anatomisch korrektes Üben

Von 13 - 14 Pause

Von 14 - 15 Vortrag "Kraft der Gedanken"

Kosten: 40,-

Wo: pink elephant Yoga Studio, Ansbach

Anmeldung bis 10.03.11 pinkelephant@gmx.de

Infos zu Ralph Otto www.naradayoga.com

www.pinkelephantyoga.de