



15.-22. August 2010

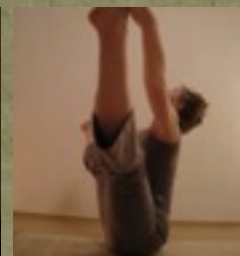
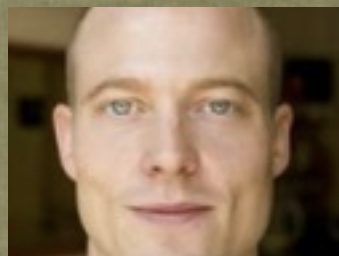
Ashtanga Yoga – Summer Retreat

mit Dr. Ronald Steiner

Assistance: Melanie Pillhofer und Ralph Otto

Mitten im Naturpark Schwäbischer Wald, umgeben von Wald und Wiesen findest Du diesen Sommer ein besonderes Ashtanga-Yoga Retreat. Nimm Dir eine Auszeit und besinne Dich auf Deine Yoga- Praxis. Denn, so berichten es die alten Schriften, auf dieser beruht jede Erfahrung des Yoga.

In Deiner morgendlichen Mysore-Style Praxis hilft Dir Dr. Ronald Steiner, zusammen mit Ralph Otto und Melanie Pillhofer, individuell weiter. An vier Nachmittagen arbeiten wir an einigen spezifischen Aspekten der Praxis in Details. Lass Deinen Tag schließlich mit Meditation, Pranayama und Philosophie ausklingen.



Dr. Ronald Steiner steht für traditionelles aber dennoch modernes AshtangaYoga. Er gehört zu den wenigen von Sri K. Pattabhi Jois autorisierten und von BNS Iyengar zertifizierten Ashtanga-Lehrern in Deutschland und wird zu den fortgeschrittensten Praktikern der Tradition gezählt. Ausgehend von seinem Hintergrund als Arzt legt er viel Wert auf genaue Ausrichtung des Körpers. Melanie und Ralph zählen zu den engsten Schülern von Ronald.

Neben der Yogapraxis bleibt Zeit für gemütliche Spaziergänge und Relaxen im ruhigen Garten. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Unterbringung wahlweise im Einzel oder Doppelzimmer. Vollpension mit drei liebevoll zubereiteten Mahlzeiten, Gebäck, Tee, Kaffee, Obst, Osmosewasser.

→ www.seminarhaus-stiersbach.de



Kosten (all inclusive):

860 Euro (Einzelzimmer) - 825/775 Euro (Doppelzimmer) - 790/720 Euro (Mehrbettzimmer)

Anmeldung:

Ralph.Otto@AshtangaYoga.info

www.NaradaYoga.com