

# WORKSHOP

Mit Holle und Ralph

Samstag, den 25.02.12



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**

**Vortrag von Holle über die Ernährung und Nahrungsergänzung**

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben Asana Mix / Asanas im Detail Asana Analyse	12:00 - 14:00	Vortrag von Holle über Ernährung und Nahrungsergänzung
---------	--------------	--	---------------	--

Kosten: 65-€ - ermäßigt 55,-€

Anmeldung und Info:

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

