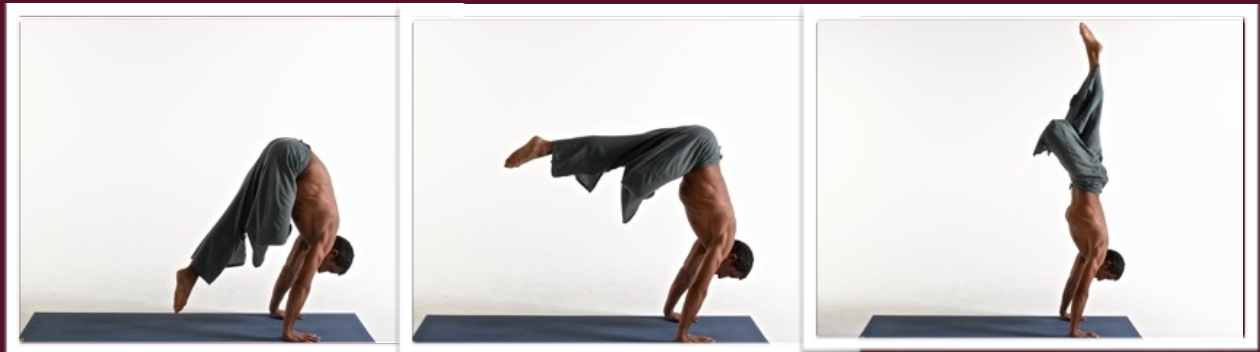


# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga in der Yogalounge Würzburg

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 12.11. - 13.11.11



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

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

Eingebettet ist dieser Workshop in das philosophische Gebäude der Yoga-Sutra

Samstag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 1. Hälfte der 1. Serie	14:00 - 16:00	Anatomisch korrektes Üben der 2. Hälfte
Sonntag	9:00 - 12:00	Die komplette Serie im „Flow“	14:00 - 16:00	Vortrag: Philosophie / Anatomie / Bandhas

Preis: 170,-€ ermäßigt 150,-€

Anmeldung bis zum 30.09.11 Frühbucherrabatt 150,-€

Anmeldung und Info: [www.yogalounge-wuerzburg.com](http://www.yogalounge-wuerzburg.com) bei Katja

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

