



**ASHTANGA YOGA**  
*Frankfurt*

**Ashtanga Vinyasa Yoga mit Chris Braun (Frankfurt)**

**29. November + 30. November 2008**

**bei Narada Yoga**

**Samstag, 09.00 Uhr: Led-Class mit Pranayama**

- a.) Geführte Stunde bis Navasana
- b.) Danach „Mysore-Style“ oder „finishing-sequence“

**Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr: Theorie I**

- a.) Basic-Anatomie
- b.) Wesentliche Ausrichtung der „standing sequence“

**Samstag, 17.00 – 18.00 Uhr: Meditation**



---

**Sonntag, 09.00 Uhr : Mysore-Style mit Pranayama**

- a.) Opening Mantra um 09.00 Uhr
- b.) Eigenständiges Pranayama

**Sonntag, 14.00 – 17.00 Uhr: Theorie II**

- a.) Anatomie Wiederholung
- b.) Wesentliche Ausrichtung bis Navasana

**Sonntag, 17.00 – 18.00 Uhr: Meditation**



**[www.ashtanga-frankfurt.de](http://www.ashtanga-frankfurt.de)**