

# Yoga & Run für „Kenner“ mit Holle und Ralph

Kraftvoll entspanntes Laufen aus der Körpermitte

Mit dynamischem Yoga zu mehr Energie und Wohlbefinden

Themen zur Vertiefung in Theorie und Praxis:

Der laufende Mensch

Wie laufe ich? (Laufanalyse)

Meditation leicht gemacht

Warum Yoga wirkt

Anatomisch ausgerichtete Yoga

## Termin

13.06.13 Begrüßung um 9:30 Uhr - 16.06.13 Verabschiedung um 14:30 Uhr

## Was erwartet Dich?

Durch spielerische Übungen und Körperwahrnehmung experimentierst Du mit dem Laufen. Es geht um Spaß und Neugierde an der Bewegung, nicht um Leistung und Ehrgeiz! Mit der Laufanalyse erkennst Du Deine Eigenheiten, wodurch Du sie bewusst wahrnehmen und verändern kannst.

Durch ein vertieftes Verständnis für Yoga kommst Du mehr zu Dir und in Deine Kraft.

Durch Atem-, Tiefenentspannung und Meditation kannst Du loslassen und Deinen inneren Dialog kontrollieren.

Du vertiefst Dein Wissen und Verständnis für Deinen Körper und Geist, lernst ihn und Dich zu verstehen und zu lieben.

## Der Kurspreis

Kursgebühr : 550,00 €

Kursgebühr für Frühbucher: 520,00 € bei Anmeldung bis 28.02.2013

Zahlbar bis spätestens 30 Tage vor Kursbeginn.

## Wo wirst Du Energie tanken?

Im Seminarhaus SAMPURNA. Am Tiergarten 1 in 65388 Schlangenbad-Bärstadt.

Tel: 06129/502571

Mail: [info@sampurna.de](mailto:info@sampurna.de)

Web: <http://www.sampurna.de>

Tagungspauschale inkl. Verpflegung pro Tag und Person: 40,00 €

Unterkunft pro Nacht pro Person:

35,00 € im 3-4 Bettzimmer

40,00 € im DZ

50,00 € im EZ

Die Anreise ist schon am Mittwoch möglich.

Die Verpflegung ist rein biologisch (Donnerstag - Sonntag):

3 x Frühstücksbuffet

4 x Mittagessen (Shake und Obst)

3 x Abendbuffet.

Getränke: Kaffee, Tee und Wasser.

## Wie meldest Du Dich zum Kurs an?

Die Anmeldung bitte per Mail (den Zimmerwunsch, Ab- und Anreise angeben!) an Ralph schicken.

Email: [ralphotto@naradayoga.com](mailto:ralphotto@naradayoga.com)

Überweisung des Kursbetrages an:

Ralph Otto

Bank: Commerzbank Erlangen

BLZ: 760 800 40

Konto: 0540386801

Du erhältst eine Teilnahmebestätigung per Email und eine Rechnung über den Kurspreis.

Das Seminarhaus wird sich eventuell per Email wegen Deines Zimmerwunsches bei Dir melden.

Den Zimmerpreis und die Tagungspauschale begleichst Du im Seminarhaus.

## Fragen zu den "Yoga and Run" Tagen?

Ralph Otto

Mobil: 0151 64645464

E-Mail: [ralphotto@naradayoga.com](mailto:ralphotto@naradayoga.com)