

WORKSHOP

Ashtanga-Vinyasa-Yoga im Vital Studio

Mit „Narada“ Ralph Otto - Samstag, den 29.07.17



Vinyasa - Atem in Bewegung.

Der Atem leitet die Bewegung ein, der Atem beendet die Bewegung.

Anatomisch korrektes Üben aus dem Ashtanga Vinyasa Yoga.

**Vertiefe so Deine eigene Praxis und erlerne neue Varianten für Dich.
Eingebettet ist dieser Workshop in das philosophische Gebäude des Yoga-Sutra
Vervollständige Deine eigene physische Praxis und mache Sie so zu einem
spirituellen Erlebnis.**

Vortrag: Das Phänomen Geist

Dieser Workshop ist Bestandteil des AYI® Weiterbildungsangebotes.

Samstag	9:00 - 10:00 10:00 - 13:00	Intro: Atem und Bewegung Anatomisch korrektes Üben der 1. Hälfte der 1. Serie	14:30 - 16:30	Vortrag: Yoga - das Phänomen Geist Pranayama Meditation
---------	-------------------------------	---	---------------	--

Preis: 70,-€ ermäßigt 60,-€

Anmeldung und Info: reiter.cornelia@vital-plus-studios.de bei Conny

Ralph Otto: www.naradayoga.com

