

# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga bei NaradaYoga in Erlangen

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 01.10. - 02.10.22



**Der Fuß als Fundament der Yogapraxis.**

„Pada“ (Sanskrit) ist der Fuß bzw. der Fußabdruck, meint aber auch „Schritt, Weg oder Kapitel.“

Je bewusster Dir Dein Abdruck (Ausdruck) ist, desto klarer Dein Weg.  
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 des Yoga-Sutra  
Vervollständige Deine eigene physische Praxis und mache Sie so zu einem  
spirituellen Erlebnis.

Samstag	9:00 - 10:00	Vortrag: Der Fuß als Fundament	14:30 - 17:00	Playground: Fly im Flow
	10:00 - 13:00	Anatomisch korrektes Üben der 1. Hälfte der 1. Serie		

Sonntag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 2. Hälfte der 1. Serie	12:00 - 14:00	Pranayama Meditation Philosophie
---------	--------------	---	---------------	--

Preis: 190,-€ ermäßigt 170,-€

Anmeldung: Sende mir eine Mail an: [ralphoto@naradayoga.com](mailto:ralphoto@naradayoga.com)

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

