

# WORKSHOP

## Ashtanga-Vinyasa-Yoga bei Heike in Gotha

Mit „Narada“ Ralph Otto vom 25.01 - 26.01.25



Im Ashtanga Yoga werden Asanas (Körperhaltungen) durch Vinyasas ( dynamische Bewegungssequenzen ) miteinander verbunden, wie Perlen auf einer Schnur.

In Synchronisation mit einem tiefen und bewussten Atem wird diese Abfolge zu einer Meditation im Fluss der Bewegung.

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 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 1. Hälfte der 1. Serie	13:30 - 16:00	Playground: Fly im Flow
---------	--------------	--	---------------	----------------------------

Sonntag	9:00 - 12:00	Anatomisch korrektes Üben der 2. Hälfte der 1. Serie	13:00 - 15:00	Pranayama Meditation Philosophie
---------	--------------	--	---------------	--

Preis: 190,-€ ermäßigt 170,-€  
Anmeldung und Info: bei Heike  
Ralph Otto: [www.naradayoga.com](http://www.naradayoga.com)

