

WORKSHOP

Ashtanga-Vinyasa-Yoga in der Yogainsel Würzburg

Mit „Narada“ Ralph Otto am Sonntag, den 19.07.26



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 - 17:00	Anatomisch korrektes Üben der 2. Hälfte
---------	-------------	--	---------------	---

Preis: 90,-€ ermäßigt 70,-€

Anmeldung und Info bei Adrienn <https://yogainsel-wuerzburg.de/>

Ralph Otto: www.naradayoga.com

