

WORKSHOP

Ashtanga-Vinyasa-Yoga bei Heike in Gotha

Mit „Narada“ Ralph Otto am Samstag, den 26.09.26



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 kompletten 1. Serie	13:00 - 16:00	Fly im Flow Pranayama Meditation Philosophie
---------	-------------	---	---------------	---

Preis: 100,-€ ermäßigt 90,-€

Anmeldung und Info bei Heike: hhenschke@gmx.de

Ralph Otto: www.naradayoga.com

