

ASHTANGA

MIT ANDREAS LOH AUS BERLIN

YOGA

VOM 10. BIS 12. SEPTEMBER 2010 IN HANNOVER

WORKSHOP

In diesem Workshop zeigt Andreas Loh mit seiner einzigartigen Herangehensweise an die Ashtanga Yoga Praxis deren tiefere Dimension auf. Es werden Techniken und Methoden der Asanapraxis erarbeitet und philosophische Hintergründe dieses Yogaweges aufgezeigt.

Andreas inspirierender Unterrichtsstil ermöglicht es, diese herausfordernde Yoga Praxis auf leichte und spielerische Art zu erlernen und motiviert dich dazu diese Praxis in dein Leben zu integrieren.

Es entsteht eine Unterrichtsatmosphäre in der jeder sein ungeahntes Potential entdecken und entfalten kann. Anfänger, Yogaerfahrene und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Weitere Infos zu Andreas unter: www.ashtangayogapalace.de



Freitag 19.00 – 21.00 Workshop Intro

Samstag 9.00 – 11.30 Ashtanga Yoga Praxis

13.00 – 15.30 Die tiefere Dimension der Yogapraxis I, Q+A Session
und Asanas im Detail I

Sonntag 9.00 – 11.30 Ashtanga Yoga Praxis

13.00 – 15.30 Die tiefere Dimension der Yogapraxis II, Q+A Session
und Asanas im Detail II

Kosten 130,- €

Anmeldung: Claudia Becker-Beckmann
www.yogastyle-hannover.de
Mail c.beckmann@gmx.net
Telefon (0511) 36 707 51
mobil (0176) 64 08 26 64