

Yoga Special-Workshop mit Ashwani Bhanot

**ASANAS, PRANAYAMA & MEDITATION- BESSER KENNEN LERNEN
VON BASICS ZUM ADVANCED PRAXIS**

Sich zu erkennen ist der Beginn aller Weisheit

Dieser Workshop ist eine außergewöhnliche Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe Hatha-Yoga in Theorie und viel Praxis zu erleben. Der indische Yoga-Experte Ashwani Bhanot (www.studioyogaonline.com) gibt uns einen Einblick in diese uralte indische Lebensphilosophie, die mehr ist, als „nur Bewegung auf der Matte“. Pranayama (Atmung), Dhyana (Meditation), Asanas (Körperübungen) und YogaPhilosophie werden abgerundet durch nützliche HandsOns (Hilfestellungen während der Asanas), die uns das richtige Gespür für den eigenen Körper vermitteln.

Samstag

8:30-11:00 - morgen Yoga und pranayama.
11:00-11:45- frühstück
11:45 -13:00- Yoga Philosophy session.
13:00 - 14:00 - Mittagspause
14:00- 14:30- Philosophy session
14:30- 16:00 - Asana & Asana Hands-On.
16:00-17:00- Mantras & Meditation praxis



Sonntag

8:00- 10:00 Meditation, Yoga Asanas und Pranayama
10:00 – 10:30 - Brunch
10:30- 11:30 - Philosophy session
11:30-13:30 - Hands On/ Praxis/ tips
13:00- 13:30 - Feedback und Ende des Seminars

**Für
Yogalehrer
& yoga
verbundene**

**ATMANJALI YOGA WACHTBERG
HUPPENBERGSTR. 41 B - 53343 WACHTBERG-PECH**

**INFO UND ANMELDUNG:
INKA PIEL -0176 246 48 228
YOGA-IN-WACHTBERG.DE**