

Traditioneller Yoga

mit Karma Ratna

16. und 17. Juni 2018



Karma Ratna zeigt uns einen **allumfassenden Yogastil** auf, der verschiedene Traditionen und Religionen mit neuestem therapeutischen Wissen vereint:

- Prana-Reihe - Basis-Bewegungen
- Asanas - Aufbau, gehaltene Übungen
- Vinyasa - aufwärmende Übungen
- Surya Namaskar - verschiedene Sonnengrüße
- Udana-Reihe - Steigerung der Haltekraft
- Meditation

Er eröffnet uns neue Ansichten, vertieft alte Sichtweisen und bespricht Themen zur Yoga-, Bewegungs- und Atemlehre.

Karma Ratna ist Yogameister und Yogatherapeut mit lebenslanger Yoga-Erfahrung, und spiritueller Künstler der Heiligen Geometrie.

Wann: Samstag, 16.6.18, 9h- ca. 20h Sonntag, 17.6.18, 9h- ca 14h incl. Pausen

Wieviel: € 140.- Frühbucher bis 30.5.18 € 120.-

Wo: **Yoga & Naturheilpraxis Birgit Bandlow** Goetheplatz 2 / 88214 Ravensburg

Tel: 0751 355 49 67 / mobil: 0152 53 146 145

info@yogaundnaturheilpraxis-ravensburg.de

Weitere Informationen:

Karma Ratna: www.traditioneller-yoga.de

