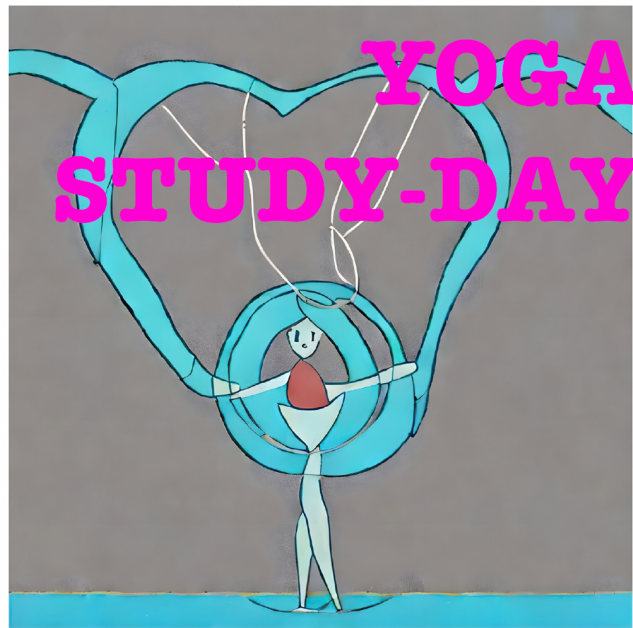




Wie viele Morgenstunden haben noch nicht geleuchtet?

KHORA Yoga-Day

24. Februar, 10:00-18:00

Arno Böhler Yoga-Research-Group

***Herz* - Atmung**

10:00 - 10:15	Praxis 01: Beginn mit leichten Aufwärmübungen
10:15 - 11:15	Theorie 1: Yoga-Lektüre zu Prāṇāyāma-Āsana. T.K.V. Desikachar, Yoga. Tradition und Erfahrung <i>Teepause</i>
11:15 - 11:45	
11:45 - 13:00	Praxis 02: Philosophische Leibpraxis I: Prāṇāyāma-Āsana
13:00 - 14:00	<i>Mittagessen (Catering)</i>
14:00 - 15:00	Philosophischer Spaziergang
15:00 - 16:30	Praxis 03: Philosophische Leibpraxis II: Die 7 Herzkammern
16.30 - 16.45:	<i>Teepause</i>
16.45 - 18:00:	Praxis 04: Philosophische Leibpraxis III (Vinyāsa–Sonnengebet)

Ich freue mich auf Euch !