

Erfahre Yoga mit Ashwani



Du möchtest Deine Yogapraxis vertiefen? Oder mal reinschnuppern und erfahren, was Yoga für dich ist?

Du möchtest mehr über die Klassische Philosophie des Yoga erfahren?

Dann hast Du mit Ashwani nun genau diese Möglichkeit!

Ashwani Bhanot ist 40 Jahre alt kommt aus Neu Delhi, Indien. Er lebt heute mit seiner Familie in Osnabrück. Seit Jahren leitet er Yogaklassen, Seminare und Yoga Retreats weltweit. Ashwani hat mehr als 350 Workshops und Retreats gegeben und unterrichtete über 15 000 Studenten in 14 Ländern in Europa, Afrika und Indien.

Lerne Yoga von Ashwani Bhanot so, wie es in Indien gelehrt wird.

Nach 1,5 Stunden Praxis wird Ashwani in einer halben Stunde theoretisch über eine Thematik sprechen.

1. September 2014: Thema „Koshas-Die 5 Schichten des Körpers“

8. September 2014: Thema „Yogische Ernährung“

22. September 2014: Thema „Saucha und Samtosha-Reinheit und Zufriedenheit-Yogasutra von Patanjali“

29. September 2014: „Wie wird im Yoga der Sinn des Lebens definiert?“



Zeit: jeweils montags von **19.15 Uhr bis 21.15 Uhr**

Ort: **Turnhalle Ameosklinikum Gertrudenring 1**

Kosten: 20 Euro, bei Teilnahme an 3 Abenden jeweils 18 Euro, bei Anmeldung zu zweit jeweils 18 Euro

Anmeldung bei Jacqueline Bhanot: jacquelinebhanot@osnanet.de, telefonisch: 0541/3354592 oder Handy : 0157-86885062 www.yogaonline.com

Ashwani und Jacqueline freuen sich auf Dich!