

Yoga Workshop mit Nithin aus Kerala

16.7.2023 14 bis 18 Uhr

im Flow – yoga and more!

Mannheim Innenstadt: G7/30

Workshopgebühr : 50 €

Unterrichtssprache ist Englisch / Übersetzung wird angeboten

Anmeldung bitte per Email an yoganithin@web.de

Nithin (Kuttu) -

ein spiritueller Entdecker und Yogi in allen Aspekten



Yoga Nithin (Kuttu) praktiziert seit früher Kindheit intensiv Yoga. Er lebte und studierte viele Jahre in einem Ashram und wurde in Yoga, Kalarippayattu (kurz: Kalari) eine indische Kampfkunst, in Ayurveda und verschiedenen Philosophiesystemen sehr grundlegend ausgebildet. Er ist Mitbegründer von Ayur Yoga Valley (Ayurveda & Yoga Retreat Center, Idukki, Kerala).

Weitere Informationen:

www.ayuryogavalley.com / instagram: ayur_yoga_valley

Nithin: „Es ist wichtig, eine Landkarte auf der Yogareise zu haben, damit man den Zweck und die Auswirkungen der Praxis verstehen kann, um sich mit Vertrauen und der richtigen Einstellung auf den Weg zu machen“.

Der Workshop beinhaltet Hatha Yoga Praxis (90 min), Pranayama und Achtsamkeitspraxis (30 min), Vortrag über Yoga Wege (40 + 30 min), Zeit für Fragen (20 min). Eine Pause von 30 min ist enthalten.

Vortrag über die vier Yogawege:

Karma Yoga, Jnana Yoga, Bhakthi Yoga und Raja Yoga (Ashtanga Yoga und die 8 Stufen von Raja Yoga)

Klares Verständnis der yogischen Systeme und der darin enthaltenen Praktiken!