




## Yoga – mehr als nur „OM“ und Räucherstäbchen

Im Rahmen des Gesundheitsjahres 2005 in Erlangen, das unter dem Motto „Gesundheit erleben, Gesundheit ERLANGEN“ läuft, finden am Samstag und Sonntag, den 10. und 11. Dezember ein **Symposium und Workshop zum Thema Yoga** statt. Am Samstag geht's um 12 Uhr los mit verschiedenen Vorträgen rund um das Thema. Ralph Otto (Narada) erläutert zum Beispiel die **Philosophie, die dahinter steckt** und die **energetischen Wirkungen**. Auch **physische** (Helen Fritsch), **psychische und mentale Wirkungen** (Melanie Pillhofer) werden angesprochen. Zum Abschluss referiert Ronald Steiner (Arunja) über die Yoga-Praxis. Parallel zu den verschiedenen Vorträgen finden die Workshops, spricht die **Yogastunden**, in unterschiedlichen Levels statt. Am Sonntag, den 11. Dezember findet **Ashtanga Yoga, ein Intensiv Workshop mit Arunja** – Ronald Steiner, statt. Dabei sind **Fortgeschrittene wie auch Anfänger** willkommen. Beginn ist um 9 Uhr. Ashtanga Vinyasa Yoga wirkt als Ganzes auf den Menschen. Der Lehrer, Arunja, lernte das Yoga bereits zu jungen Jahren von seiner Mutter und unterrichtet seit 1999. Für die Vorträge am Samstag werden 5 Euro berechnet und eine Yogastunde inklusive Tee und Obst kostet 8 Euro. Der Intensivkurs am Sonntag kostet 70 Euro. Weitere Infos unter [www.naradayoga.com](http://www.naradayoga.com)



**JOF**  
hair

Erlangen, Waldstrasse 16-18  
fon 09131-206999  
Neustädter Kirchhainplatz 6  
fon 09131-27400

[www.JOFhair.de](http://www.JOFhair.de)