

VILAS

ANUSARA® YOGA
WORKSHOP
GIESSEN



insideAsana

05.04. – 07.04.2019

insideAsana

WOCHENENDWORKSHOP MIT VILAS
05.04. – 07.04.2019

DAS WOCHENENDE FÜR EIN FREUDIGES, LEICHTES UND FREIES HERZ

Mit ihrem Buch „YOGA - Inspiration und Orientierung“ haben Lalla und Vilas ein Grundlagenwerk für eine tiefe persönliche Praxis geschaffen. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer, wie die innere Einstellung, die präzise Ausrichtung und ein Verständnis von Energie helfen, tiefer und erfüllender in die Yoga Haltungen zu gelangen. Vilas schafft in diesem Workshop Grundlagen, die den Teilnehmern helfen, den eigenen Körper sowohl als großartigen „Tempel“, als auch als „Energiekraftwerk“ zu entdecken und so Yoga und die eigene Praxis neu zu begreifen. Grundlagen dieser Erfahrung sind die Elemente einer immer präsenten, richtungsweisenden, lebensbejahenden Yogaphilosophie. Die Verbindung zur Atmung, wie von Vilas vermittelt, hilft den Yoginis und Yogis Schritt für Schritt zu einer in der Gegenwart verankerten Achtsamkeit zu gelangen, die sich dann in einem weisen Herz manifestieren und ausdrücken kann. Freue Dich auf ein Wochenende, an dem Du Yoga durch Asana, Philosophie, Atmung und Meditation



Das neue Grundlagenwerk
des YOGA

**YOGA – Inspiration und
Orientierung**

*** Der neue Bestseller
von Lalla und Vilas ***

Jetzt bei **amazon** bestellen

als eine aufrichtende und Dich stärkende Praxis erleben wirst. Eine Aufrichtung, die sich äußerlich wie auch innerlich manifestiert. Anusara® Yoga zeichnet sich vor allem durch die präzise körperliche Ausrichtung in den Stellungen aus, wobei zugleich die Freude am Erleben des eigenen Körpers im Mittelpunkt steht. Eine in sich inspirierende und heilende Yogapraxis. Selbst als schwierig erkannte Asanas gelingen spielerisch mit einem Hauch von Leichtigkeit. Folgende wichtige Grundelemente werden unter anderem vorgestellt:

- **Die drei A:** „Einstellung (Absicht, innere Haltung)“, „Ausrichtung“ und „Aktion“ als Elemente der Yoga Praxis
- **Der energetische Körper:** Wissen um die energetische Mittellinie und Energieflüsse
- **Aspekte der einzigartigen, lebensbejahende tantrischen Philosophie,** eine Quelle tiefer Kraft und spielerischer Energie

Vilas Turske



Foto: © www.uweboettmimages.de



ANUSARA Yoga Workshop Giessen 05.04. – 07.04.2019

Freitag:

18:00 – 20:30 Uhr Inside Asana: Leichte Yogapraxis, Atmung und Meditation

Samstag:

07:30 – 08:45 Uhr Einführung in die Schlüssel zur tiefen Yogapraxis

09:00 – 11:30 Uhr Inside Asana

12:00 – 14:00 Uhr Masterclass

15:00 – 17:00 Uhr Inside Asana

Sonntag:

07:30 – 08:45 Uhr Die Schlüssel zur tiefen Yogapraxis

09:00 – 11:30 Uhr Inside Asana

12:00 – 14:00 Uhr Masterclass mit angeleiteter Atempraxis

15:00 – 17:00 Uhr Inside Asana und angeleitete Abschlussmeditation: ein Weg in die Stille und zu unserer innewohnenden Verbindung zu einem freudigen und weisen Herz

Kosten:

Kosten Workshop (Masterclasses enthalten):	290 Euro
Frühbucher (Buchung und Zahlungeingang bis zum 28.2.2019):	270 Euro
Masterclass	35 Euro



Veranstaltungsort:

YogaStudio OM – Blume des Lebens – Gießen GmbH
Marburger Str. 10
35390 Gießen
yogastudio-om.de

PARApara

parApara UG

Telefon: +49 30 80 20 81 85

Hönower Straße 108

12623 Berlin

Email: info@para-para.de

Buchung unter:

www.parapara-yogaakademie.de/events



HIER BUCHEN!

