

LALLA ^{and} VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

Solid Ground

Der Anusara® Yoga
Grundlagen-Workshop
12.- 14. Mai 2017 in Gießen

SOLID GROUND

Der Anusara® Yoga Grundlagen-Workshop

Vilas führt die Teilnehmer an einen Ort, wo sie erfahren wie Konzentration, Integration und Achtsamkeit helfen, tiefer und erfüllender in die Yoga Haltungen zu kommen. Er zeigt auf, wie wichtig die richtige Einstellung und präzise Ausrichtung sind, Voraussetzungen für innere Zufriedenheit und Freiheit in unserer Yoga-Praxis.

Erwarte einen kraftvollen Mix aus Asanapraxis, der Vertiefung der dem Yoga zu Grunde liegenden Philosophie und die Grundlagen einer freien Atempraxis, die zum Tor der Meditation führt. Folgende Elemente des Anusara® Yoga werden u.a. vorgestellt:

FOLGENDE ELEMENTE DES ANUSARA® YOGA WERDEN U.A. VORGESTELLT:

- die universellen Ausrichtungsprinzipien des Anusara® Yoga,
- die drei As: „Einstellung (Absicht, innere Haltung)“, „Ausrichtung“, und „Aktion“ als Elemente der Yoga Praxis
- die einzigartige, lebensbejahende tantrische Philosophie, eine Quelle tiefer Kraft und spielerischer Energie.

Basierend auf Hatha Yoga konzentriert sich Anusara® Yoga auf die korrekte körperliche Ausrichtung in den Stellungen, wobei zugleich die Freude am Erleben des eigenen Körpers im Mittelpunkt steht. Eine in sich inspirierende und heilende Yogapraxis.

MASTERCLASS MIT VILAS: LILA – IM SPIEL AUFGEHEN

SAMSTAG, 13.5.2017, 12 – 14 UHR

Diese besondere Klasse wird die Teilnehmer in die Kunst des unbeschwerten Praktizierens führen. Nicht nur auf unserer Matte erkennen wir die Notwendigkeit zu experimentieren und auszuprobieren. Wir lernen in der Aktion, Dinge von verschiedenen Seiten anzugehen. Befreien uns von festgefahrenen Vorstellungen um im höchsten Spiel von Verschleierung und Enthüllung aufzugehen.

Erwarte eine intensive – dennoch spielerisch leichte Klasse, in der Vilas jeden Teilnehmer an seinem Ort abholt. Alles ist da und jetzt lernen wir, wie wir an die verborgenen Schätze rankommen.



Foto: uwcohenimages.com

SOLID GROUND 12. – 14.5.2017 IN GIESSEN

Zeiten:

Freitag, 12.5.2017	
18.00 – 20.00	Solid Ground Workshop, Teil 1
Samstag, 13.5.2017	
9.30 – 11.30	Solid Ground Workshop, Teil 2
12.00 – 14.00	Masterclass: Lila – Im Spiel aufgehen
14.30 – 16.00	Solid Ground Workshop, Teil 3
Sonntag, 14.5.2017	
9.00 – 11.00	Solid Ground Workshop, Teil 4

Preise:

Solid Ground Workshop	180 €
Frühbucher bis 12.3.2017	165 €
Masterclass	35 €
Frühbucher bis 12.3.2017	30 €
Gesamtpaket	210 €
Frühbucher bis 12.3.2017	190 €



Ort:

YogaStudio OM
Marburger Str. 10
35390 Gießen

**Buchung unter: info@yogastudio-om.de
oder Tel: 0157 5964 6250**

oder unter
www.lallaundvilas.de

Mehr und detaillierte Info:
parApara UG,
Tel.: +49 30 41 99 35 17,
Mail: info@lallaundvilas.de
www.lallaundvilas.de

PRANAYAMA 2



DVD jetzt erhältlich bei Amazon

Asana-Index 2



DVD jetzt erhältlich bei Amazon

Yoga als Therapie 1



DVD jetzt erhältlich bei Amazon