

LALLA <sup>UM</sup> VILAS  
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG



ANUSARA® YOGA  
HAMBURG  
IMMERSION 2018

# Einsichten

Lalla und Vilas

# HAMBURG IMMERSION 2018

Die drei, auf den Grundlagen des Anusara Yoga aufbauenden, Immersion-Einheiten verteilen sich auf den Zeitraum September 2018 bis Januar 2019. Es sind drei prägende Seminare, die der Vertiefung der eigenen Yogapraxis und Yogaerfahrung gewidmet sind.

Die Immersions sind für jeden Yoga-Praktizierenden empfehlenswert, der mehr über Yoga wissen möchte. Folgende Inhalte werden unter anderen vertieft:

- \* Ausrichtungsprinzipien,
- \* Asana-Studium,
- \* Philosophie,
- \* Anatomie,
- \* Yogageschichte,
- \* Pranayama.

Den Teilnehmern wird vermittelt, wie sie ihre Gesundheit und ihr persönliches Glück selbst mitgestalten können, indem sie sich mit den einzigartigen Ausrichtungsprinzipien und dem damit verbundenen Hintergrundwissen und der Philosophie auseinandersetzen.

Verbunden mit einer vertiefenden Asanapraxis können Studierende jeden Alters eine gesunde, energetische Körperspannung aufbauen und damit ein „INNEN-AUSSEN GLEICHGEWICHT“ herstellen, das Gleichmut und weniger Stressempfinden garantiert.

Für diejenigen, die den Weg des Yoga-Unterrichtens gehen möchten (200h Yogalehrer Basisausbildung), folgt dann die zweiteilige Lehrerausbildung, die sich mit der Kunst des Unterrichts beschäftigt.

Mehr dazu unter [www.lallaundvilas.ch](http://www.lallaundvilas.ch)

**Vorbereitender Workshop:**  
SOLID GROUND Hamburg,  
29.06.2018 – 01.07.2018



**AUSBILDUNGSORT:**  
SatyaLoka Yoga  
Poppenbüttler Hauptstr. 13  
22399 Hamburg

Mehr Infos: [www.satyaloka-yoga.de](http://www.satyaloka-yoga.de) | [www.lallaundvilas.ch](http://www.lallaundvilas.ch)

## Termine Hamburg Immersion:

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| Immersion 1a:   | 28. – 30. September 2018 |
| Immersion 1b:   | 05. – 07. Oktober 2018   |
| Immersion 2a:   | 16. – 18. November 2018  |
| Immersion 2b:   | 23. – 25. November 2018  |
| Immersion 3a/b: | 16. – 20. Januar 2019    |

Falls nicht alle Termine in Hamburg wahrgenommen werden können, ist die Immersion mit all den anderen Orten kombinierbar, in denen Lalla und Vilas Immersions unterrichten.

Gleiches gilt für das Lehrertraining.

## Termine Lehrerausbildung Hamburg/Stuttgart:

Lehrerausbildung, Teil 1: 12.03. – 17.03.2019 (Hamburg)  
Lehrerausbildung, Teil 2: 23.04. – 28.04.2019 (Stuttgart)

## Kosten – Anusara Yoga Immersion:

|         |  |
|---------|--|
| € 2.000 | Paketpreis der kompletten Immersion (Module 1, 2 und 3)  |
| € 1.800 | Frühbucherpreis für den Paketpreis der kompletten Immersion (Module 1, 2 und 3) bei Buchung und Zahlung bis 28.06.2018   |
| € 1.700 | Frühbucherpreis spezial, für den Paketpreis der kompletten Immersion (Module 1, 2 und 3) bei Buchung Zahlung bis 31.12.2017  |
| € 750   | Modulpreis für einzelne Module 1 oder 2 oder 3   |
| € 400   | Preis für eine Einzeleinheit a oder b  |
| € 375   | Vertiefungsangebot für alle, die ein einzelnes Modul der Immersion (1 oder 2 oder 3), nach Teilnahme an einer kompletten Immersion bei Lalla oder Vilas, wiederholen |

Buchung unter [www.lallaundvilas.yoga.ch](http://www.lallaundvilas.yoga.ch)

## LALLA UND VILAS

Tel: +49 30 80 20 81 85  
E-Mail: [info@lallaundvilas.ch](mailto:info@lallaundvilas.ch)  
[www.lallaundvilas.ch](http://www.lallaundvilas.ch)



LALLA UND VILAS  
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG