

LALLA ^{UND} VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

Solid Ground

Der erkenntnisreiche
Grundlagenworkshop
mit Lalla und Vilas

Bensheim
29.03.2019 – 31.03.2019

SOLID GROUND

Der erkenntnisreiche Grundlagenworkshop mit Lalla und Vilas

Lalla und Vilas vermitteln den Teilnehmern, wie Konzentration, Integration und Achtsamkeit helfen, tiefer und erfüllender in die Yoga Haltungen zu kommen. Sie zeigen den Teilnehmern, wie wichtig die richtige Einstellung und präzise Ausrichtung sind, die Voraussetzungen für innere Zufriedenheit und Freiheit in der persönlichen Yoga-Praxis. So wird dieses Wochenende zu einem freudvollen Spaziergang durch die fünf Ausrichtungsprinzipien und die dazugehörige lebensbejahende Philosophie.

Erwarte einen kraftvoller Mix aus Asanapraxis, theoretischen Grundlagen von Philosophie und Yogatheorie als auch erste Erfahrungen einer freien Atempraxis, die zum Tor der Meditation führt. Basierend auf Hatha Yoga konzentriert sich Anusara® Yoga durch die Anwendung der einzigartigen „universellen Ausrichtungsprinzipien“ 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.

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.

MASTERCLASS: LILA – IM SPIEL AUFGEHEN → SAMSTAG, 30.03.2019, 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 Lalla und Vilas jeden Teilnehmer an seinem Ort abholen.

Alles ist da und jetzt lernen wir, wie wir an die verborgenen Schätze rankommen.



SOLID GROUND BENSHEIM:

29. – 31.3.2019

Freitag, 29.03.2019

18.00 – 20.00 Solid Ground Workshop

Samstag, 30.03.2019

9.00 – 14.00 Solid Ground Workshop (inkl. Masterclass 12.00 – 14.00 Uhr)

15.00 – 17.00 Solid Ground Workshop

Sonntag, 31.03.2019

10.00 – 12.30 Solid Ground Workshop

Masterclass am Samstag

12.00 – 14.00 Masterclass: Lila – Im Spiel aufgehen

Preise:

Solid Ground Workshop 230 €

Frühbucher (Buchung und Zahlungseingang bis 29.12.2018) 205 €

Masterclass 35 €

Frühbucher (Buchung und Zahlungseingang bis 29.12.2018) 30 €



DIREKT BUCHEN!

Ausbildungsort:

PurKarma Yogabensheim
Darmstädter Str. 8
64625 Bensheim

Buchung unter

Mehr Infos: www.yogabensheim.de
oder
www.lallaundvilasyoga.ch

Mehr und detaillierte Info:

www.lallaundvilasyoga.ch

LALLA UND VILAS

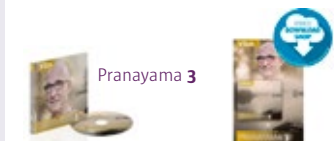
Tel: +41 44 552 0883

E-Mail: info@lallaundvilasyoga.ch

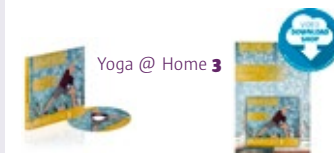
Mit Lalla und Vilas zuhause praktizieren:
als Download unter
www.lallaundvilasyoga.ch/downloadshop
DVD erhältlich bei Amazon



Asana Index 3



Pranayama 3



Yoga @ Home 3



LALLA und VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG