

LALLA und VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

Solid Ground

Der erkenntnisreiche
Grundlagenworkshop
mit Lalla und Vilas

Rüti (ZH), Schweiz
29. September – 1. Oktober 2017

Der Anusara® Yoga Grundlagen-Workshop.

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 kraftvollen Mix aus Asanapraxis, theoretischen Grundlagen von Philosophie und Yogatheorie, als auch erste Erfahrungen einer freien Atempraxis, die zum Tor der Meditation führen. 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 WERDEN UNTER ANDEREM VORGESTELLT::

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

MASTERCLASS: LILA – IM SPIEL AUFGEHEN → SAMSTAG, 30.9.2017, 12 – 14 UHR

Diese besondere Klasse wird die Teilnehmer in die Kunst des unbeschwertes 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 alle Teilnehmenden an ihrem Ort abholen. Alles ist da und jetzt lernen wir, wie wir an die verborgenen Schätze rankommen.

Dieser Workshop ist die ideale Vorbereitung zur Zürichsee Immersion ab April 2018.



SOLID GROUND ZÜRICHSEE:

Freitag, 29. September 2017 bis Sonntag 1. Oktober 2017

Freitag, 29.9.2017

18.00 – 20.00 Solid Ground Workshop, Teil 1

Samstag, 30.9.2017

9.00 – 14.00 Solid Ground Workshop, Teil 2

12.00 – 14.00 Masterclass: Lila – Im Spiel aufgehen

15.00 – 17.00 Solid Ground Workshop, Teil 3

Sonntag, 1.10.2017

10.00 – 12.30 Solid Ground Workshop, Teil 4

Preise:

Solid Ground (incl. Masterclass):	250 €
Buchung und Zahlungeingang bis 30.07.2017	230 €
Masterclass	45 €
Buchung und Zahlungeingang bis 30.07.2017	40 €

PRANAYAMA 2

erhältlich bei Amazon



Asana-Index 1 und 2

erhältlich bei Amazon



Yoga als Therapie 1

erhältlich bei Amazon



Yoga @ home 2

erhältlich bei Amazon



Ort:

SOMA INSTITUT GmbH
Alte Seidenweberei
Amthofstrasse 16
8630 Rüti ZH (Schweiz)

Buchung unter

buchung@para-apara.de
oder
www.lallaundvilas.de

Mehr und detaillierte Info:

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



Direkt mit QR-Code buchen

LALLA & VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG



PARApara
yogaAkademie