

LALLA ^{UND} VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

Solid Ground

Der erkenntnisreiche
Grundlagenworkshop mit Vilas

Regensburg
7.– 9. Juli 2017

SOLID GROUND

Der erkenntnisreiche Grundlagenworkshop mit Vilas

Als Autoren des Yoga Asana Video Lexikons zeigen Lalla und Vilas 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 unserer Praxis. So wird dieses Wochenende mit Vilas zu einem freudvollen Spaziergang durch die fünf Ausrichtungsprinzipien und die dazugehörige Philosophie und verbindet uns mit unserem Herzen.

Erwarte einen kraftvoller Mix aus Asanapraxis, der Vertiefung der dem Yoga zu Grunde liegenden Philosophie und die Grundlagen einer freien Atempraxis, die zum Tor der Meditation führen. 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.

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.

(Dieser Workshop wird als Vorbereitung für die Teilnahme an der Immersion empfohlen.)

MASTERCLASS MIT VILAS: LILA – IM SPIEL AUFGEHEN → SAMSTAG, 8.7.2017, 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.



SOLID GROUND REGENSBURG:

Freitag, 7. Juli 2017 bis Sonntag 9. Juli 2017

Freitag, 07.07.2017

18.00 – 20.00 Solid Ground Workshop

Samstag, 08.07.2017

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

15.00 – 17.00 Solid Ground Workshop

Sonntag, 09.07.2017

10.00 – 12.30 Solid Ground Workshop

Masterclass am Samstag

12.00 – 14.00 Masterclass: Lila – Im Spiel aufgehen

Preise:

Solid Ground Workshop	180 €
Frühbucher (Buchung und Zahlungseingang bis 07.05.2017)	165 €
Masterclass	35 €
Frühbucher (Buchung und Zahlungseingang bis 07.05.2017)	30 €

tarayoga



Direkt mit QR-Code buchen

Ausbildungsort:

Tarayoga Regensburg -
Studio Brixener Hof
Am Brixener Hof 5
93047 Regensburg

Buchung unter

katharina@tarayoga-regensburg.de
oder
www.lallaundvilasyoga.de

Mehr und detaillierte Info:

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

Mit Lalla und Vilas zuhause praktizieren:

PRANAYAMA 2
DVD erhältlich bei Amazon



Yoga @ Home 2
DVD erhältlich bei Amazon



Yoga @ Home 3
DVD erhältlich bei Amazon



Jetzt auch als Video-Download:
www.lallaundvilasyoga.de/
downloadshop



LALLA & VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG



PARApara
yogaAkademie