



VILAS

WORKSHOPSERIE  
SALZBURG  
DORNBIRN  
STEYR

Neuer Salzburg  
Termin

24.01. bis  
26.01.2020

Asana  
Atmen  
Meditation

# ASANA, ATMEN, MEDITATION

## Wochenendworkshop-Serie mit Vilas in Österreich

*„Wenn die Seele vom Licht überwältigt wird,  
dann sieht sie keine Träume mehr,  
vielmehr erfährt sie in diesem Körper  
Glückseligkeit.“*

(aus der Prajna-Upanishad)

### ATMEN IST LEBEN – DIE GANZHEIT ERFAHREN

In **Salzburg** geht es um die Erfahrung des sich als „Ganzes“ zu erleben. Einen aktiven Körper, erfüllt von den inneren Energieflüssen und einem Geist, der sich langsam mit seinen fordernden Gedanken zurückzieht. Bewegung öffnet die Tore zur bewussten Atmung. Grundlegende Atmungen erlauben uns an einem Wochenende tiefer zu uns zu kommen und tiefe innere Ruhe zu erfahren.

### DIE KUNST DES EMPFANGENS – HINEINHÖREN

In **Dornbirn** schulen wir unsere Fähigkeiten, sowohl in der körperlichen Praxis, als auch beim Atmen und Meditieren, auf Empfang zu gehen. Ganz bewusst den Impulsen nach Aktion und

zielorientiertem Tun zu widersprechen und in eine Stille zu gehen, die uns innerlich erfüllt, beruhigt und wachsen lässt. Die Atemübungen verbinden uns mit der inneren Essenz und führen uns an das Tor zur Meditation.

### FREIHEIT ATMEN – SICH NEU ENTDECKEN

Sich dem Atem überlassen können führt uns in **Steyr** in eine neue Freiheit. Wir erkennen sowohl bei unseren Bewegungsabläufen auf der Matte, als auch beim Atmen, dass alles in uns bereits vorhanden ist, wenn wir unsere Fähigkeit entdeckt haben wie wir den Kontakt nach Innen herstellen können. An einem Wochenende erfahren wir diesen Weg der Selbsterforschung, erkennen uns neu, und lernen wie wir diesen Fortschritt bewusst im Alltag leben können.



Das neue Grundlagenwerk des YOGA – Inspiration und Orientierung

\*\*\* Der Bestseller von Lalla und Vilas \*\*\*  
2. Auflage, jetzt bei **amazon** bestellen



### ASANA, ATMEN, MEDITATION

#### Wochenendworkshop-Serie mit Vilas in Österreich

**Neuer Salzburg Termin**  
24.01. – 26.01.2020

20.03. – 22.03.2020 in **Dornbirn**

24.04. – 26.04.2020 in **Steyr**

„Atmen ist Leben – die Ganzheit erfahren“

„Die Kunst des Empfangens – Hineinhören“

„Freiheit atmen – sich neu entdecken“

#### Workshop-Zeiten vor Ort

Freitag:

18.30 – 21.00 Uhr

Workshop

Samstag:

08.30 – 11.30 Uhr

Workshop

12.00 – 14.00 Uhr

Masterclass

15.00 – 18.00 Uhr

Workshop

Sonntag:

09.00 – 12.30 Uhr

Workshop

#### Preise je Ort

330 €

Workshop komplett

300 €

Frühbucherpreis Salzburg (bei Buchung und Zahlung bis zum 15.12.2019)

300 €

Frühbucherpreis Dornbirn (bei Buchung und Zahlung bis zum 20.01.2020)

300 €

Frühbucherpreis Steyr (bei Buchung und Zahlung bis zum 24.02.2020)

40 €

Masterclass separat

800 €

Preis für alle drei Orte inkl.

Masterclasses

#### Veranstaltungsorte:

##### Salzburg



Lebensraum Gesundheit  
Lotte-Lehmann-  
Promenade 1  
5026 Salzburg

T: +43 664 858 03 39

office@lebensraum-gesundheit.com

www.lebensraum-gesundheit.com/

##### Steyr



Martina Tanzer Yoga  
Kirchenplatz 6  
4407 Dietach bei Steyr

T: +43 699 10 96 74 64

martinatanzler@gmx.at oder

info@work-life-yoga.at

www.martinatanzer.at

www.work-life-yoga.at

##### Dornbirn



Yogastudio 15  
Marktplatz 15  
6850 Dornbirn

T: +43 664 17 44 790

mail@jela-yoga.com

www.jela-yoga.com/

##### Mehr Infos unter

www.parapara-yogaakademie.de

Tel.: +49 (0) 33208 22 53 61

E-Mail: info@para-apara.de

