

A close-up photograph of a red door with two large, ornate brass lion knockers. Each knocker features a detailed lion's face with a ring for a handle. The door is decorated with several small, dark, round studs arranged in a grid pattern. The text is overlaid on the right side of the image.

LALLA

ANUSARA® YOGA
WORKSHOP
STEYR 22.04. – 24.04.2022

insideAsana

insideAsana

ANUSARA® YOGA STEYR
22. – 24.04.2022



Das Grundlagenwerk des YOGA
YOGA – Inspiration und Orientierung

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

EIN WOCHENEND-WORKSHOP MIT LALLA (DR. CLAUDIA TURSKE)

Mit ihrem Buch „YOGA - Inspiration und Orientierung“ haben Lalla und Vilas ein Grundlagenwerk des Yoga geschaffen. Bei diesem Workshop vermittelt Lalla nun wie die innere Einstellung, die präzise Ausrichtung und ein Verständnis von Energie helfen, tiefer und erfüllender in die Yoga Haltungen zu kommen. Einfühlsam führt Lalla die Teilnehmer dahin, den eigenen Körper als großartiges „Energiekraftwerk“ zu entdecken und so Yoga und die eigene Praxis neu zu begreifen. Als Teil dieser Entdeckungsreise vermittelt Lalla Aspekte einer immer präsenten, richtungsweisenden, lebensbejahenden Yogaphilosophie.

Freue Dich auf ein Wochenende, an dem Du Yoga durch Asana und Philosophie als eine aufrichtende und Dich stärkende Praxis erleben wirst. Eine Aufrichtung, die sich äußerlich wie auch innerlich manifestiert.

Basierend auf Hatha Yoga zeichnet sich Anusara® Yoga vor allem durch die korrekte körperliche Ausrichtung in den Stellungen aus, wobei zugleich die Freude am Erleben des eigenen Körpers im Mittelpunkt steht. Eine in sich inspirierende und heilende Yogapraxis. Du wirst Dich in Deiner Praxis neu erfahren. Selbst als schwierig erkannte Asanas gelingen spielerisch mit einem Hauch von Leichtigkeit.

Folgende wichtige Grundelemente werden unter anderem vorgestellt:

- **Die drei A's:** „Einstellung (innere Haltung)“, „Ausrichtung“ und „Aktion“ als Elemente der Yoga Praxis
- **Der energetische Körper:** Wissen um die energetische Mittellinie und Energieflüsse
- **Aspekte der einzigartigen, lebensbejahenden tantrischen Philosophie,** eine Quelle tiefer Kraft und spielerischer Energie



insideAsana Workshop Steyr 22. – 24.04.2022

Freitag:

18:00 – 20:00 Uhr Workshop

Samstag:

09:00 – 11:30 Uhr Workshop

12:00 – 14:00 Uhr Masterclass

15:00 – 17:00 Uhr Workshop

Sonntag:

09:00 – 11:30 Uhr Workshop

12:00 – 14:00 Uhr Masterclass

Preise:

Workshop (inkl. Masterclasses): 250 Euro

Frühbucher

(Buchung und Zahlungseingang bis 22.02.2022) 215 Euro

Masterclass je 30 Euro

Veranstaltungsort:

In der alten Schäfterei
Wehrgrabengasse 35
4400 Steyr, Österreich

Infos und Buchung:

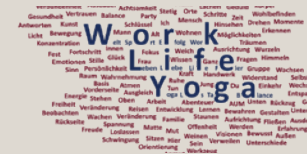
Work Life Yoga

Manfred Steinmayr

info@work-life-yoga.at

Tel: +43 650 2020573

www.work-life-yoga.at/veranstaltungen



PARApara

paraApara UG

Telefon: +49(0)332 08 22 53 61

Email: info@para-para.de

HIER BUCHEN!

