

# HALTUNG



YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

**26.3.22**  
**LEIPZIG**

# „FÜR ALL DIEJENIGEN, FÜR DIE YOGA MEHR IST ALS STELLUNGEN AUF DER MATTE.“

Wenn ich eine Haltung gegenüber etwas oder jemandem einnehme, kann jene starr und unbeweglich, geradezu stocksteif oder auch beweglich, dynamisch und veränderlich sein. Sie kann sowohl aus Gewohnheit wie auch bewusst eingenommen werden. Wir schauen uns in diesem Workshop die äußeren und inneren Haltungen an: erkunden die Körperstatik, jene von Natur aus vorgegeben ist und erlauben uns entlang der Ausrichtungsprinzipien des Anusara Yoga an der Körperarchitektur Veränderungen zuzulassen.

Erkennen, wie sich eine Geisteshaltung auf die Körperhaltung auswirkt und beginnen freudig eine Beziehung zwischen beiden aufzubauen. In Momenten, in denen es uns gelingt, eine dynamische Symmetrie zwischen beiden herzustellen, fühlt sich die Asanapraxis plötzlich leichter an, und wir können gegenüber unseren Gedanken und Gefühlen, eine liebevolle und beobachtende Haltung einnehmen, eine Haltung, die alles integriert und uns gleichzeitig einen individuellen Ausdruck schenkt - auf und neben der Matte.



**UTE FISCHER YOGA**

EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER

## **Zeiten**

10<sup>00</sup> - 12<sup>30</sup> Uhr

13<sup>30</sup> - 16<sup>00</sup> Uhr

## **Info**

[www.utefischer-yoga.de](http://www.utefischer-yoga.de)

## **Ort/Buchung**

Yoga | Studio | Plagwitz

Ute Stephan

Zschochersche

Str. 54-56,

04229 Leipzig

[www.ute-stephan.de](http://www.ute-stephan.de)

## **Energieausgleich**

Eine Einheit 49€

Gesamter Workshop 89€