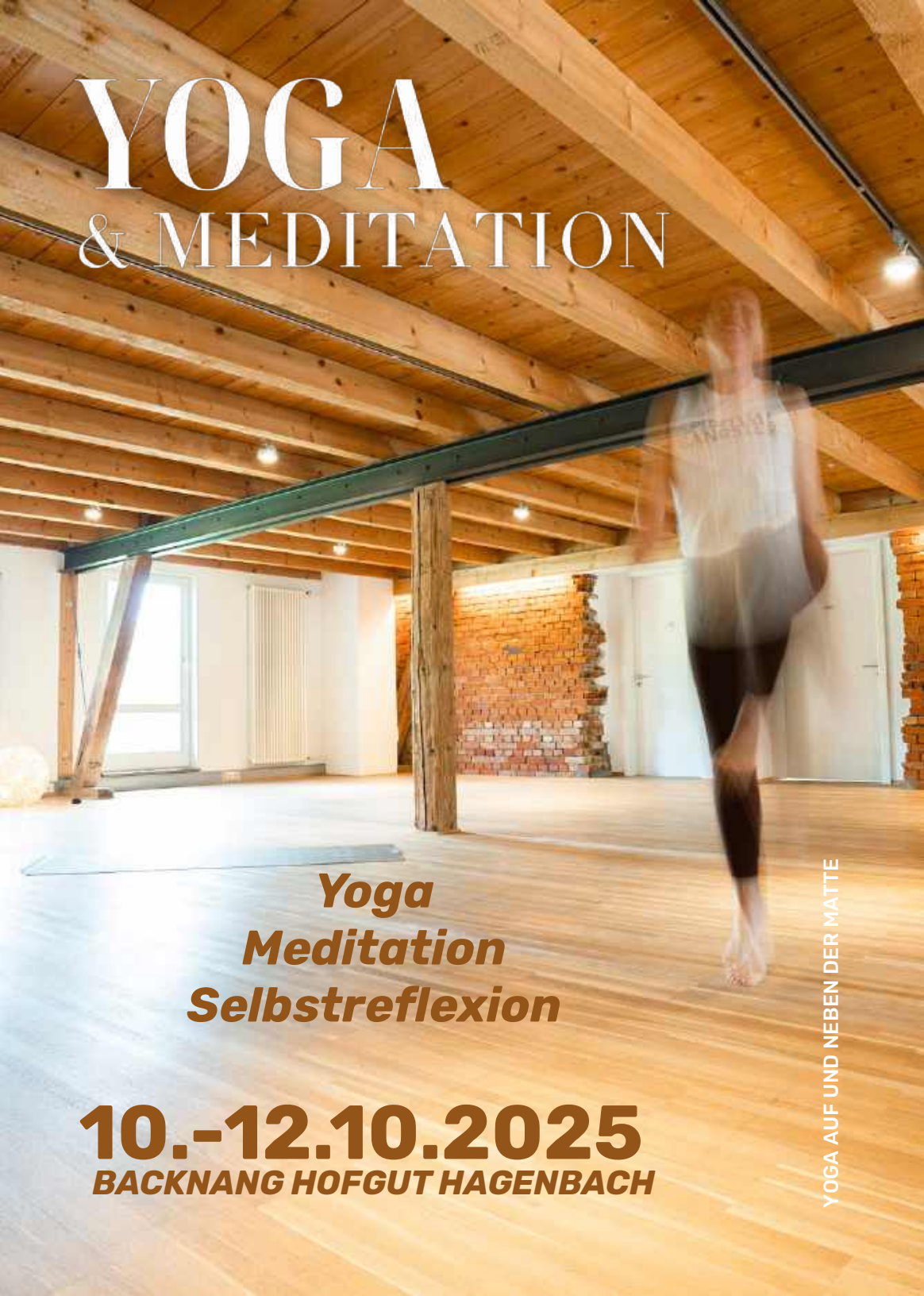

YOGA & MEDITATION

Yoga
Meditation
Selbstreflexion

10.-12.10.2025

BACKNANG HOFGUT HAGENBACH

YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

YOGA RUFT

Yoga ist so viel mehr als Haltungen auf der Matte. Wir stellen uns gemeinsam Fragen und erkunden unser Menschsein. Lernen neben einer gesunden Aus- und Aufrichtung des Körpers unterschiedliche philosophische Konzepte kennen. Gleichzeitig nähern wir uns der Meditation und dem großen Feld der Gedanken/Emotionen und des Atems. Das Wochenende vertieft nicht nur Deine Praxis auf der Matte, sie schenkt Dir als Mehrwert für deinen Alltag neben der Matte, Erkenntnis und Erfahrung von unschätzbarem Wert. Anusara Yoga ist durchwoben von einer lebensbejahenden Philosophie und verkörpert sie. Wir Wissen heute längst, dass Bewusstsein nicht nur im Gehirn zu finden ist, sondern auch körperlich erfahrbar. Ein weiterer Aspekt sind die 5 universellen Ausrichtungsprinzipien, jene uns eine gesunde Auf- und Ausrichtung unseres Körpers ermöglichen und weniger nützliche Bewegungsmuster reflektieren, nicht nur auf der Matte, sondern weit darüber hinaus. Der dritte und wesentliche Teil ist die Gemeinschaft und der damit verbundene Austausch, das Voneinander Lernen.

Zeiten
Fr 14-18
Sa 9-17
So 9-15

Kosten
€290

Anmeldung
info@utefischer-yoga.de

www.utefischer-yoga.de/buchung/kalender

Ort
Ute Fischer Yoga Akademie
Hofgut Hagenbach 1
71522 Backnang

Ute verkörpert ein großes „Ja" zum Leben und ihre Arbeit ist getragen von Begegnung und und Verbindung. International, langjährig undin erster Linie menschlich, unterrichtet sie Philosophie, Yoga und Meditation. Ihre Impulsvorträge werden dem Namen gerecht, auf der Matte verkörperte Philosophie die zu einer tiefen Begegnung mit dir selbst einlädt -ein Mehrwert, den du mit in den Alltag nimmst - nicht nur eine weitere Auszeit, sondern eine Brücke zum neuen Normal.

YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT!