IMMERSION

YOGA RUFT!

EINE WORKSHOPREIHE ZUR VERTIEFUNG

BACKNANG
2024/2025

YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

11.-13. OKTOBER 2024 22.-24. NOVEMBER 2024 13.-15. DEZEMBER 2024
24.-26. JANUAR 2025 05.-09. FEBRUAR 2025

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. Die Immersion 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.

Auch wenn die Immersion Voraussetzung für ein späteres Lehrertraining ist, geht es in diesen 100 Stunden nur um **„ICH UND MEIN YOGA“** und ist für alle offen, die sich gerne Fragen stellen und Freude an Bewegung und Reflexion haben.

Zeiten Wochenende

Freitag	14 - 18	Uhr
Samstag	09 - 17	Uhr
Sonntag	09 - 15	Uhr

Zeiten Intensivwoche

Mittwoch	14 - 18	Uhr
Do-Sa	09 - 17	Uhr
Sonntag	09 - 15	Uhr

Energieausgleich

Frühbucher (Anmeldung bis 30.06.2024)	1.750€
Normalpreis	1.950€

Ort
Ute Fischer YOGA AKADEMIE
Hofgut Hagenbach
71522 Backnang

Info/Buchung
Ute Fischer
info@utefischer-yoga.de
www.utefischer-yoga.de

YOGA RUFT!

UTE FISCHER YOGA AKADEMIE
EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER