

# FOKUS

4.2.2023

LEIPZIG



YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

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

Fokus als ungeteilte Aufmerksamkeit.

Konzentration auf jemanden oder etwas kann Kräfte bündeln, den Geist beruhigen und ist in einer Welt der scheinbar uneingeschränkten Möglichkeiten eher selten geworden. Sind wir doch permanent mit vielen Eindrücken gleichzeitig beschäftigt und haben das achtsame Empfangen ein Stück weit verlernt. Im philosophischen Teil gibt uns Ute einen Input und wir tauschen Gedanken zum Thema Fokus und Aufmerksamkeit, beides verwoben und nah am Wort Achtsamkeit. Die innere Haltung verkörpern wir dann in der gemeinsamen Praxis auf der Matte. Hierbei verwebt Ute auf ihre einzigartige Art und Weise das Thema, sodass wir es verkörpern und in Bewegung erfahren. Die genaue Ausrichtung des Körpers unterstützt uns im gesunden Bewegungsmuster. Meditation und die Beschäftigung mit dem Atem lassen Dich dem inneren Dialog näher kommen. Hierbei beginnen wir mit Fokus, um ihn dann all-mählich zu lösen und im stillen, unendlich großen Raum aufzugehen.

Ute verkörpert ein großes JA zum Leben und ist eine der wenigen E-Certified® Anusara Yoga Teacher in Europa. Ihre Grundtonart ist vielstimmig und geht im "sowohl als auch" auf. Ihr Unterricht ist nicht nur Yoga, sondern eine tiefe Begegnung mit dem Selbst.

**Zeiten**

13.00 - 17.30 Uhr

**Info/Buchung**

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

**Ort**

Yoga | Studio | Plagwitz

Ute Stephan

Zschochersche

Str. 54-56,

04229 Leipzig

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

**Energieausgleich**

Workshop 89€



**UTE FISCHER YOGA**

EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER