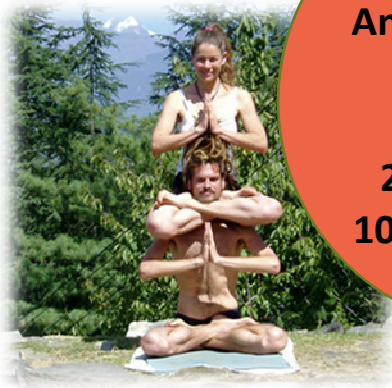


Asana öffnen in reibungslosen und natürlichen Abläufen die körperliche Durchlässigkeit. Strukturell durchdringen und stabilisieren Asana, und funktionell normalisieren und gesunden sie Körper & Atem. Asana befreien den Atem vom unheilvollen Zwang für körperliche Mängel kompensieren zu müssen und sind somit die bedingende Voraussetzung für das Pranayama.

Als Modus für die Asana verwenden wir die Sequenz des Vichara-Vinyasa (www.yoga-vichara.net/vinyasa/) und für das Pranayama die subtil-rhythmische Respiration des Taktatems und Einführung in die Atemhaltung.



**Yogatag mit
Ansgar Schoeberl**

**Sonntag
25. September
10.00 - 16.15 Uhr**

Ansgar ist erreichbar
unter: [www.yoga-
vichara.net](http://www.yoga-vichara.net)

Nach einem halben Leben des Reisens und yogischer Praxis hat sich Ansgar die letzten Jahre auf La Palma niedergelassen, wo er in natürlicher und einfacher Umgebung im Privatunterricht die Holy-Yoga-Days leitet und gelegentlich in der Schweiz Seminare anbietet. Die Durchlässigkeit des Körpers und Normalisierung des Atems ist sein Thema.



Programm:

Ab 09.30 Uhr: Offenes Eintreffen, in Ruhe ankommen
10.00 - 13.00 Uhr: Asana Praxis,
13.00 - 14.15 Uhr: Pause und Verpflegung
14.15- 16.15 Uhr: Pranayama

Kosten:

CHF 125.00
Mit deiner Bezahlung bist du definitiv angemeldet. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Kurslevel:

Geeignet für alle Yoga-Interessierte!

Verpflegung:

Am besten nimmst du etwas mit, das du draussen oder drinnen essen kannst oder nebenan im Restaurant.



Anmeldung und Veranstaltungsort:
YogaraumShakti-Mühle 1 - 9548 Matzingen
info@yogaraum-shakti.ch
www.yogaraum-shakti.ch