

Yoga vichara



Workshop mit Ansgar Schoeberl

Sonntag, 23. Oktober 2022, Ananda Yoga in Wetzikon
10 bis 16 Uhr

Erlebe eine intensive Yogapraxis mit Ansgar Schoeberl, der sich seit vielen Jahren vertieft den verschiedenen Aspekten des Yoga widmet. Lange Zeit auf Reisen und in Indien lebend, durchlief Ansgar einen ausgiebigen Sadhana-Zyklus mit Schwerpunkt auf Asana und Pranayama. Es folgten ausgiebige Experimente mit dem Atem in diversen Traditionen, vor allem der Buteyko-Methode. Momentan lebt er auf der Kanareninsel La Palma, gibt online Atem-Trainings und gelegentlich Seminare im deutsch-sprachigen Raum. Die Durchlässigkeit des Körpers und Normalisierung des Atems sind sein Thema.

Seinen spannenden Lebensweg und mehr Hintergründe zu seiner Praxis findest du auf seiner Website www.yoga-vichara.net

10 bis 13 Uhr	Asana-Praxis
14 bis 16 Uhr	Pranayama-Praxis
Anmeldung	daniela@anadayoga.ch oder online auf www.anadayoga.ch
Kosten	EUR 100 (Barzahlung vor Ort, alle Einnahmen gehen an Ansgar)

Zwischen der Asana- und Pranaya-Praxis machen wir eine Mittagspause, die du individuell im oder ums Yogastudio verbringen kannst - bitte Verpflegung selbst mitbringen/organisieren.