

Yoga vichara



Workshop mit Ansgar Schoeberl

Sonntag, 10. September 2023, Ananda Yoga in Wetzikon
10:00 bis 16:30 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

10:00 bis 13:00 Uhr

Asana-Praxis

14:00 bis 16:30 Uhr

Pranayama-Praxis

Anmeldung

daniela@anadayoga.ch oder online auf www.anadayoga.ch

Kosten

CHF 100

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