

VILAS

LEHRGANG

POTSDAM

21.– 23.01.2022



AUS DER ENGE IN DIE ÖFFNUNG

ATEM – INNEHALTEN – BEWUSSTES **DA** SEIN

LEHRGANG
– IN POTSDAM –

AUS DER ENGE IN DIE ÖFFNUNG

ATEM – INNEHALTEN – BEWUSSTES DASEIN

Wir alle wollen glücklich sein und freudvoll leben.

Vilas führt die Teilnehmer/innen mit diesem Workshop an diesen inneren Ort. Es ist nicht nur eine Einführung in die grundlegenden Atmungsmethoden und ihre Wirkung, sondern auch eine Einführung in die ersten Schritte einer persönlichen Kontemplations- und Meditationspraxis.

Er vermittelt den Teilnehmern, wie man bewusst im Alltag innehält, seinen Atem findet und unselige Reaktionsmuster auflöst.

Eine wesentliche Einstiegsbeschäftigung auf unserem Weg näher zu uns zu kommen ist die Ursachenforschung warum es uns so schwer fällt, „dran“ zu bleiben, wenn wir einmal den ersten Schritt gemacht haben.

Nachdem wir erkannt haben, wie gut es uns tut, uns im Ganzen täglich, wenn auch nur für wenige Minuten, mit uns auseinanderzusetzen, ist es unerklärlich, dass wir immer wieder den Kontakt zu uns verlieren. Was steht zwischen dieser

Erfahrung des glücklichen So Seins und mir? Für Viele ist es Anspannung, Stress und nicht mehr endende Gedankenketten, die sich mit dem Äußeren und der Vergangenheit beschäftigen.

Über die verschiedenen Übungen und die angeleitete Atempraxis erfahren wir mehr über uns und entwickeln unsere individuelle Vorgehensweise, die tägliche Praxis auch wirklich umzusetzen. Die Teilnahme an diesem Workshop, unterstützt durch die entsprechenden Lehrmittel, befähigt die Teilnehmer zuhause das Erlernte zu üben und in eine regelmäßige Praxis zu integrieren.

Jeder wird an seinem Ort abgeholt und auf seinen persönlichen Weg gebracht.

Der Workshop beginnt jeweils morgens mit den notwendigen Aufwärm- und Dehnsequenzen, die den Körper auf den Workshoptag und die Reise nach Innen vorbereiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

WOCHENLLEHRGANG: FREITAG, 21.01.2022 – SONNTAG, 23.01.2022

Freitag, 21.01.2022:

18.00 – 20.30 Uhr Begrüßung und Schlüsseln (Aufwärmen und Dehnen),
Lehrgang

Samstag, 22.01.2022:

08.00 – 09.00 Uhr Schlüsseln (Aufwärmen und Dehnen)

09.00 – 11.30 Uhr Lehrgang

12.00 – 14.00 Uhr Masterclass

15.00 – 18.00 Uhr Lehrgang

Sonntag, 23.01.2022:

08.00 – 09.00 Uhr Schlüsseln (Aufwärmen und Dehnen)

09.00 – 11.30 Uhr Lehrgang

12.00 – 14.00 Uhr Masterclass

14.15 – 14.45 Uhr Abschlussreflexion

PREISE:

Lehrgang 330 Euro

Frühbucherpreis bis 20.12.2021: 290 Euro

Masterclass (Einzelpreis): 35 Euro

Frühbucherpreis bis 20.12.2021: 30 Euro

Veranstaltungsort

parApara YogaAkademie

Tschudistraße 7

14476 Potsdam

Übernachtungsempfehlung

Gästehaus am Lehnitzsee

(Entfernung 5 min zu Fuß)

www.gaestehaus-lehnitzsee.de

Buchung und detaillierte Info

www.para-para-yogaakademie.de

Hinweis: Rechtzeitige Zimmerbuchung ist unbedingt notwendig! Potsdam zieht wegen der außerordentlichen Natur- und Kulturdenkmäler viele Touristen an.

parApara yogaAkademie

Telefon: +49 (0)33 208 22 53 61

E-Mail: info@para-para.de



PARApara
yogaAkademie

