

LALLA

WORKSHOP

POTSDAM

07. – 09.01.2022

DIE SCHLÜSSEL

FLIESENDE ENERGIE
IM BEWUSSTEN SEIN

EIN YOGA GRUNDLAGEN LEHRGANG

EIN YOGA GRUNDLAGEN LEHRGANG

– IN POTSDAM –

DIE SCHLÜSSEL

FLIESENDE ENERGIE IM BEWUSSTEN SEIN

Wir alle haben den Wunsch mit ein paar wenigen Übungen am Morgen uns auf den Tag vorzubereiten. Wir wünschen uns dann tagsüber energiegeladener und kreativ zu sein, um ohne Rückenschmerzen die vielen Stunden hinter dem Rechner sitzen zu können.

Viele möchten auch mit Körper und Geist so im Einklang sein, dass sie ohne Schmerzen sitzen können um zu atmen oder zu meditieren.

Auf eindrucksvolle und einprägsame Weise leitet Lalla an diesem Wochenende die sogenannten „Schlüssel zum bewussten Leben und zur tiefen Praxis“ an. Nebst einer unvergesslichen Erfahrung von Öffnung, Dehnung und fließender Energie, wird jede:r Teilnehmer:in fühlen, wie wichtig diese Schlüsselübungen sind um, sowohl im Alltag als auch beim Praktizieren auf der Yogamatte, in den inneren Einklang zu kommen. Denn durch diese Schlüssel wird der Körper in seinem Energiefluss unterstützt, die Muskeln werden gestärkt und die Faszien gedehnt.

Im Inneren beruhigt sich der Geist und kann sich besser auf Wesentliches fokussieren. Die Teilnehmer:innen erfahren ganz schnell Veränderung und tiefe innere Ruhe.

Die Masterclasses

Nach der intensiven Vorbereitung im „Schlüssel-Workshop“ wird jede Asana in den Masterclasses leicht und kraftvoll. In den von Lalla unterrichteten Klassen am Mittag können alle Teilnehmer:innen viel tiefer und intensiver praktizieren und sich selbst erfahren. In hoch-energetischen, magischen Momenten erfahren sich die Teilnehmer:innen in Stellungen, die sie vorher für nicht möglich gehalten haben.

Es entsteht eine neue Qualität im Bewusstsein: Man ahnt, dass Dinge möglich werden, dass Durchlässigkeit entsteht – die Voraussetzung für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Lena, eine wunderbare, von Lalla ausgebildete Lehrerin, wird Lalla und Euch in diesem Workshop begleiten und unterstützen.

WORKSHOP „DIE SCHLÜSSEL“: FREITAG, 07.01. – SONNTAG, 09.01.2022

Freitag, 07.01.2022:

18.00 – 21.00 Uhr Begrüßung und Einführung in die Schlüssel zur tiefen Praxis

Samstag, 08.01.2022:

08.00 – 11.30 Uhr Die Schlüssel zur tiefen Yogapraxis

12.00 – 14.00 Uhr Die Erfahrung der Öffnung. Masterclass

Sonntag, 09.01.2022:

08.00 – 11.30 Uhr Die Schlüssel zur tiefen Yogapraxis

12.00 – 14.00 Uhr Masterclass

15.00 – 16.00 Uhr Die Schlüssel in ihrer Ganzheit. Fragen und Erkenntnisse

PREISE:

| | |
|---|----------|
| Workshop komplett (Masterclass enthalten) | 250 Euro |
| Frühbucherpreis bei Buchung und Zahlung bis 7.12.2021 | 215 Euro |
| Masterclass (einzeln) | 30 Euro |

Am Samstag, den 08.01.22 findet nach der Masterclass ein öffentlicher Tag der offenen Tür von 15:00 – 18:00 Uhr. An diesem Nachmittag können bei Schnupperkursen erste Einblicke in atemgeführte Yogaübungen gewonnen werden. Bei einer Meditation gibt es die besondere Möglichkeit, innere Ruhe zu erfahren und diese mit ins Wochenende zu nehmen. Die Yoga lehrerInnen stellen sich vor und beantworten gerne alle Fragen über Yoga im parApara yogaStudio und Ausbildungen und Workshops bei der parApara yogaAkademie.

Veranstaltungsort:

parApara yogaAkademie
Tschudistrasse 7
14476 Potsdam
Telefon: +49 (0)33 208 22 53 61
E-Mail: info@para-apara.de

Buchung und detaillierte Info
www.parapara-yogaakademie.de

Übernachtungsempfehlungen:

Gästehaus am Lehnitzsee
(Entfernung 5 min zu Fuß)
www.gaestehaus-lehnitzsee.de

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



PARApara
yogaAkademie

