

A flock of approximately 12-14 geese is flying across a clear, bright blue sky. The geese are captured in various stages of flight, with their wings spread wide, creating a sense of movement and freedom. They are scattered across the frame, from the top right towards the bottom right.

VILAS

**WORKSHOP**

POTSDAM

20.-22.05.2022

FREIHEIT ATMEN

SICH NEU ENTDECKEN

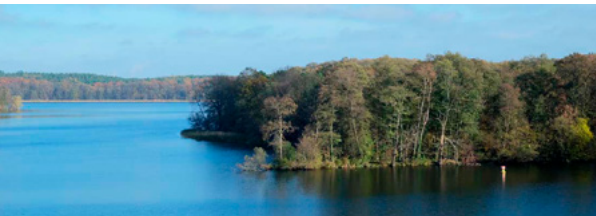
WORKSHOP  
– POTSDAM –

# FREIHEIT ATMEN

SICH NEU ENTDECKEN

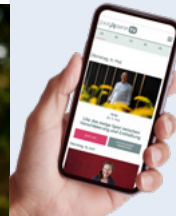
Sich dem Atem überlassen können führt uns in diesem Lehrgang in eine neue Freiheit. Wir erkennen sowohl bei unseren Bewegungsabläufen auf der Matte, als auch beim Atmen, dass alles in uns bereits vorhanden ist. Wenn wir unsere Fähigkeit entdeckt haben, wie wir den Kontakt nach Innen herstellen können, finden wir unsere wahren Möglichkeiten. An diesem Wochenende gehen wir diesen Weg der Selbsterforschung, erkennen uns neu, und lernen wie wir diesen Fortschritt bewusst im Alltag leben können.

*„Mach Dir bewusst, dass die Luft, die Du atmest dem Universum gehört. Sie gehört nicht einer bestimmten Person. Die Energie, die uns atmet, will, dass wir leben.  
Erlaube es dem Atem, sich in der Stille aufzulösen um dann aus der Stille wieder herauszuwachsen.  
Es ist die Stille, die den Atem nährt und erfüllt.“*



PARApara TV

Atmen, praktizieren und meditieren mit Lalla und Vilas auf paraPara.TV



PARApara  
yogaAkademie

DIREKT BUCHEN!



WOCHENENDWORKSHOP: FREITAG, 20.05. – SONNTAG, 22.05.2022

**Workshop-Zeiten Freitag, 20.05.2022**

18.30 – 21.00 Uhr Workshop

**Workshop-Zeiten Samstag, 21.05.2022**

08.30 – 11.30 Uhr Workshop

12.00 – 14.00 Uhr Masterclass

15.00 – 17.00 Uhr Workshop

**Workshop-Zeiten Sonntag, 22.05.2022**

08.30 – 11.30 Uhr Workshop

12.00 – 14.00 Uhr Masterclass

**PREISE:**

Workshop komplett	330 Euro
Frühbucherpreis (bei Buchung und Zahlung bis zum 20.04.2022)	290 Euro
Masterclass einzeln	30 Euro

**Veranstaltungsort**

paraPara yogaAkademie  
Übungsräume Potsdam-  
Tschudistrasse 7  
14476 Potsdam

**Übernachtungsempfehlungen:**

Fünf Gehminuten von der paraPara yogaAkademie entfernt – hier stehen allen Workshop-Teilnehmer/innen mit dem Stichwort „Yoga“ Zimmer zum Sonderpreis zur Verfügung:

**Buchung und detaillierte Info**

[www.paraPara-yogaakademie.de](http://www.paraPara-yogaakademie.de)

**Gästehaus am Lehnitzsee**

Landhaus Adlon  
Am Lehnitzsee 2  
14476 Potsdam  
[www.gaestehaus-lehnitzsee.de](http://www.gaestehaus-lehnitzsee.de)

**paraPara yogaAkademie**

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

E-Mail: [info@para-para.de](mailto:info@para-para.de)