



ANUSARA® WORKSHOP



Karin Rüger

Biel | 22. – 24. September 2023

Die 3 A's des Anusara Yoga

Dieser Intensiv-Workshop führt dich tiefer in die Methode des Anusara Yoga. Getragen von einer lebensbejahenden Philosophie und der Verbindung zum Herzen, betrachten wir detailliert die «Universal Principles of Alignment™» des Anusara Yoga. Geführt in eine präzise Asana-Ausrichtung, wird jede Stellung stabiler und freier zugleich und lässt jeden einzelnen tiefer wachsen in sein Yoga – seine Praxis.

Freitag, 22. September 2023

18.30 – 21.00 Uhr | Kosten CHF 90.00

Frieden durch Absicht: das 1. A

Samstag, 23. September 2023

9.00 – 11.30 Uhr | Kosten CHF 90.00

Feinheit durch Ausrichtung: das 2. A

Samstag, 24. September 2023

16.00 – 18.30 Uhr | Kosten CHF 90.00

Führung durch Aktion: das 3. A

Sonntag, 25. September 2023

9.00 – 11.30 Uhr | Kosten CHF 90.00

Freiheit im Zenit der 3 A's

Kosten gesamter Workshop: CHF 300.00

Karin Rüger ist zertifizierte Hatha Yoga Lehrerin E-RYT500, zertifizierte Meditationslehrerin in Kriya Yoga und eidg.dipl.Komplementärtherapeutin Methode Yogatherapie, hält seit 2011 die Lizenz als erfahrene Anusara™ Yogalehrerin inne. Sie unterrichtet seit über einer Dekade Klassen und Workshops, seit 2013 zertifizierte Ausbildungen. Ihr Zuhause ist in Magglingen. Menschen die Tiefe des Yoga und der Meditation erfahrbar zu machen, ist ihre Intention und Freude.



Infos und Anmeldung:

bis spätestens 11. September 2023

Karin Rüger – Tel. 079 550 67 11 – www.yogassva.com

Durchführungsort: «Yogassva», Magglingen oder im Zentrum Biel

