ANUSARA WORKSHOP

Karin Rüger
Biel | 15. – 17. Mai 2020

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, 15. Mai 2020

18.30 – 21.00 Uhr | Kosten CHF 54.00
Frieden durch Absicht: das 1. A

Samstag, 16. Mai 2020

9.00 – 11.30 Uhr | Kosten CHF 54.00
Feinheit durch Ausrichtung: das 2. A

Samstag, 16. Mai 2020

16.00 – 18.30 Uhr | Kosten CHF 54.00
Führung durch Aktion: das 3. A

Sonntag, 17. Mai 2020

9.00 – 11.30 Uhr | Kosten CHF 54.00
Freiheit im Zenit der 3 A‘s

Kosten gesamter Workshop: CHF 180.00

Karin Rüger ist zertifizierte Hatha Yoga Lehrerin E-RYT500 und Komplementärtherapeutin OdAKT in Methode Yogatherapie, hält seit 2011 die Lizenz als Anusara inspirierte™ Yogalehrerin aufrecht und befindet sich darin im Zertifizierungsprozes. Sie unterrichtet seit über einer Dekade Klassen und Workshops, seit 2013 Ausbildungen. Sie lebt mit Mann und vier Kindern in Magglingen. Menschen die Tiefe und Freude des Yoga erfahrbarer zu machen, ist ihre Intention, ihr Wunsch und ihre Freude.

Infos und Anmeldung:
Karin Rüger – Tel. 079 550 67 11 – www.yogassva.com
Corinne Aebischer – Tel. 078 654 44 10 – www.corinneyoga.ch
Durchführungsort: «Yogaraum 108», Kontrollstrasse 28, 2503 Biel-Bienne